

ТОНИ РАЙТОН

**РАССЛАБЬТЕСЬ ЗА МИНУТУ.
10 ШАГОВ К МНОГОВЕННОМУ СПОКОЙствиЮ**



ВСТУПЛЕНИЕ

Любая техника расслабления, о которой пойдет речь в этой книге, занимает по времени минуту или даже меньше. Если не поверите, выберите наугад любую страницу прямо сейчас и попытайтесь проделать что-нибудь. Продолжайте. Всего через минуту вы почувствуете себя более расслабленно.

В прошлом желание справиться со своими проблемами слишком часто приводило к тому, что вы попадали в руки модных целителей, предлагавших ходить по раскаленным углям, или к типам с метелками в руках, разгоняющим благовония и приговаривающим при этом, что «путь к восстановлению не может быть скорым». Все это походило на какую-то слишком трудную работу. Ну уж нет! Все совсем не так, а в разумных пределах и вполне вам по силам. Метод действует быстро и рационально, проверен мной на тех, кто до сей поры тщетно пытался расслабиться.

Итак, что заставило вас читать руководство? Переживаете стресс? Возможно, причина в недостатке спокойствия по поводу того, что происходит в вашей жизни? Скажем, на работе, во взаимоотношениях, финансах. Сюда же относятся разногласия, страхи, навязчивые мысли, избыток (или недостаток) времени, возраст, семья, развод, потеря возлюбленного, обязательства, болезни, проблемы сексуального характера, увеличение веса, досада, одиночество или низкая самооценка.

А возможно, причина кроется в нервозности по поводу и без такового. Быть может, приближается ответственное выступление или презентация, вы приступаете к новой для вас работе, а то и вовсе всего лишь идете на вечеринку, где будет слишком много незнакомых людей.

Не так важно, какая причина привела вас к желанию научиться быстро снимать напряжение, как то, что данная книга научит вас это делать. Все упражнения в ней подобраны таким образом, чтобы вы могли скорректировать их в соответствии с личными обстоятельствами. Вы сможете найти несколько глав, в которых рассматриваются позитивные способы расслабления, независимо от причин.

Вы узнаете о знаменитом спортсмене, который носил с собой ручку и рисовал прямо на одежде, снимая напряжение в критической ситуации, о писателе и бизнесмене, который настолько отрешился от всего, что стал проверять свою электронную почту всего раз в неделю. И даже о том, как можно помочь себе расслабиться, войдя в образ рок-звезды. Интересно будет узнать о том, как с помощью электронной почты, Фейсбука, Твиттера, айфонов и прочих современных технологий найти свой путь к релаксации. Отключение от них также служит расслаблению.

Некоторые могут сказать: «Как перечисленное может помочь делу, если я

страдаю несколько лет, а вы обещаете все изменить к лучшему за минуту?»

В действительности, если вы страдаете на протяжении длительного времени, эти техники именно то, что требуется в вашем положении. Многие годами пребывают в постоянном стрессе и тревоге, едва ли предпринимая что-либо по этому поводу. Я помогу облегчить первый шаг. Затем второй... третий... и четвертый. А к тому времени кто сможет точно сказать, насколько вы преуспеете.

Если вам кажется, что вы находитесь в состоянии глубокой депрессии или под воздействием столь сильного стресса, что просто не в силах больше выдержать, пожалуйста, обратитесь к врачу. Страдающим эпилепсией тоже лучше сначала проконсультироваться у доктора и лишь после этого решать вопрос о применении техник из книги. Они существуют не для того, чтобы заместить медицинскую консультацию. Тем не менее эта книга поможет вам добиться значительных перемен и начать расслабляться.

Есть люди, особенно те, кто страдает от дефицита сна, начинающие дремать, пользуясь упражнениями, о которых я рассказываю. По этой причине не используйте эти технологии, находясь за рулем. Занимайтесь ими тогда, когда это безопасно. Если вы страдаете расстройством сна, возможно, стоит сразу заглянуть в главу 4 «Сон».

И последнее напутствие. Будьте последовательны. Не бросайте начатого. Если засомневаетесь, не стоит беспокоиться, это нормально. Честное слово. Никто без этого не обходится. Важно то, как вы справляетесь с сомнениями. Более того, о настойчивости и как ее сохранить говорится в главе 9 «План на почтовой открытке» и главе 10 «Будущее». Чем больше усилий вы прикладываете, тем большую награду и возможность управления процессом расслабления в результате получаете.

ГЛАВА 1

Мгновенное расслабление

И на этот раз, с трудом заставляя себя вылезти из постели, Донна поняла, что ей снова не удалось получить положенные восемь часов сна. И так было день за днем. Донна чувствовала себя усталой, а ведь день еще не начался. Нужно одеть детей, приготовить завтрак, затем одеться самой и преодолеть путь до работы.

А там ее ожидало общение с боссом, человеком отнюдь не легким. «Не стоит» – так они прозвали его между собой. («Не стоит так расстраиваться!») Всякий мог получить стресс от его смехотворной требовательности, придинок без видимых причин! Даже усилия, которые ей приходилось прилагать, чтобы держаться от него подальше, приводили к стрессу.

Раньше, возвратившись домой, ей удавалось отрешиться от всего этого, празднично полистать с полчаса какой-нибудь журнал или немного вздремнуть на диване. Она находила это прекрасным способом снять дневное напряжение. Разумеется, теперь она так не может, попадая домой, где ждут малыши, которых нужно накормить, обстирать и развлечь. Пришло время, когда она почувствовала, что справляться со всеми делами стало непросто. Столько стресса за день, а она понимает, что утратила возможность стряхнуть его с себя и расслабиться.

Донне необходим способ, который позволил бы незамедлительно улучшить самочувствие. У нее нет свободного времени, разве что минута...

Вы выбрали эту книгу, потому что поняли, насколько трудно вам снять стресс и расслабиться. Подобно Донне, нуждаетесь в чем-то, что сработает сразу.

Итак, перед тем как двинуться дальше, вот вам перечень трех моих лучших техник релаксации, которыми можно воспользоваться незамедлительно. «Пятно», «Поплавок», «Отскок!». Эти техники созданы исключительно для того, чтобы дать вам возможность быстро расслабиться в ситуациях, которые вызывают сильное напряжение.

• «Пятно» рассчитано на незамедлительное действие. Эта техника эффективна, поскольку в какой-то момент в прошлом вы смогли ощутить эффект расслабления. Мы вполне можем опереться на это воспоминание и дать вам почувствовать большее расслабление прямо сейчас.

- «Поплавок». Вы напряжены, встревожены или нервничаете. А как вам понравится идея почувствовать легкость, ощутить расслабление, словно вы «плаваете» по комнате? «Плавающее» состояние взято из древних ритуалов расслабления.

- «Отскок!» Вы напряжились? Это еще одна быстрая техника, предназначенная для использования в предстрессовой ситуации. Зафиксируйте внимание на том, как начинает изменяться ваше восприятие себя.

«Пятно»

Поговорим об одном знаменитом спортсмене, который выиграл самый престижный турнир в своем виде спорта. На протяжении четырех дней соревнований он рисовал маленькое красное пятнышко на одежде. В конце концов это попало в объектив телекамеры, и после того, как он выиграл, журналисты спросили его об этом странном красном пятнышке.

Оказалось, что он работал с прекрасным спортивным психологом по имени Карл Моррис, тот помогал ему учиться достигать нужного уровня концентрации. Доктор Моррис установил, что, расположив цветное пятнышко так, чтобы на него часто падал взгляд, спортсмен получает возможность напомнить себе о том, что делать в определенные ключевые моменты. Всякий раз, когда тот смотрел на пятнышко, это вызывало у него определенные чувства.

Ну так что, вы готовы попробовать?

Суть заключается в том, чтобы увязать мысли и эмоции с цветами. Я пользовался этим методом на протяжении многих лет и нахожу его невероятно эффективным. Механизм работает, удивительным образом связывая в мозгу визуальное воздействие с мыслью. Потому надо строго следовать особым инструкциям, приведенным ниже, иначе метод не сработает.

Прежде всего выберите тот цвет, которым хотели бы воспользоваться.

Вы можете выбирать:

- Синий – цвет океана и неба, он обычно ассоциируется с покоем и умиротворением.

- Зеленый – цвет природы, успокаивающий и приятный для глаз. В больницах часто окрашивают стены в светло-зеленые тона, поскольку это способствует расслаблению пациентов.

За годы своей практики я перепробовал большое количество цветов, но пришел к выводу, что синий и зеленый работают лучше всего. Остальные приводят к другим ассоциациям. Желтый, например, можно связать с ускорением метаболизма, вряд ли это подходит в ситуации, когда вы пытаетесь

достигнуть состояния релаксации. Красный тоже не в тему, это наиболее эмоционально насыщенный цвет. Кроме того, он зачастую ассоциируется с опасностью.

Теперь можете спросить, почему спортивный психолог предложил именно красное пятно, а не, скажем, синее. Дело в том, что доктор Моррис поинтересовался у спортсмена, какой цвет в его представлении связан с сосредоточенностью и наибольшей концентрацией. Тот ответил, что красный. А поскольку мы собираемся достигать расслабления, а не концентрации, я бы порекомендовал как прекрасную отправную точку синий и зеленый. Однако при желании можно попробовать другие цвета.

Подобные цветочные пятна срабатывают эффективнее, если одновременно использовать современную ассоциативную технологию, основанную на механизмах работы памяти, это помогает почувствовать себя спокойнее. Ниже приводится описание того, что необходимо предпринять.

1. Заготовить несколько цветных наклеек выбранного цвета. (Если под рукой не найдется цветных наклеек, подыщите цветную бумагу нужного цвета, пока не сможете обзавестись наклейками.)

2. Наклейте одну таким образом, чтобы иметь возможность видеть ее часто, но не постоянно.

3. Как только разместите цветочное пятно, вспомните тот особый момент времени, когда вы смогли ощутить глубокое расслабление. Возможно, это было, когда вы лежали на берегу пруда однажды на отдыхе или развалившись в любимом кресле перед телевизором. Подумайте об этом сейчас, пока вы смотрите на цветочное пятно.

Как можно отчетливее восстановите в памяти этот момент, постарайтесь услышать то же самое, что вы слышали тогда, делая звуки яснее и ярче. Восстановите в точности ту же картинку, что видели тогда, заставляя цвета становиться все ярче по мере того, как продолжаете смотреть на пятно и вспоминаете, как расслабленно вы в тот момент себя чувствовали (1 минута).

4. Теперь заметьте, что всякий раз, глядя на пятно, вы ощущаете себя более расслабленным. Хотите почувствовать себя как-то иначе при помощи вашего пятна? Добавить другие эмоции? Придумайте другие ситуации, связанные с тем, что вам хотелось бы ощутить (например, состояние покоя, самообладания или удовольствия). Руководствуйтесь теми же процессами памяти, глядя на пятно каждый раз на протяжении минуты.

5. Пятно должно оставаться на своем месте в течение 24 часов. Потом либо поменяйте цвет пятна, либо передвиньте его на другое место и образуйте новое.

Это прекрасно работает до тех пор, пока вы полностью нагружаете пятно

эмоцией, которая вам так необходима. Я, например, пользуюсь цветковым пятном, которое создал в своем телефоне. Мне стоит всего лишь бросить на него беглый взгляд, когда я пишу эти строки, чтобы вновь ощутить неожиданно яркое воспоминание о том расслабляющем чувстве, которое пережил во время своего недавнего отдыха в Таиланде.

Но я понял, что эффект воздействия пятна начинает со временем убывать. Вот почему пользоваться пятном лучше в течение 24 часов. Потом поменять цвет или местоположение пятна и заново загрузить его эмоцией.

ПОДСКАЗКА

Самыми лучшими местами для расположения пятна являются ваш мобильный телефон (лицевая или тыльная сторона), экран компьютера, бумажник, зеркало в ванной комнате, дверца холодильника, связка ключей или брелок для ключей. Другими словами, выбирайте места, которые часто попадают вам на глаза в течение дня.

«Поплавок»

Особенностью этой техники, в отличие от других, является то, что вы пользуетесь ею во время ходьбы. Под этой «медитацией на ходу» понимаются подходы, которые окружают нас в течение тысячелетий. Но они приобретают все большее значение в связи с тем, что современная жизнь лицом к лицу сталкивает нас с огромным количеством дестабилизирующих факторов.

Почему я назвал этот подход «Поплавок»? Эта техника соединяет в себе принципы двигательной медитации с глубоким дыханием и специальным ритмом, который успокаивает ум и тело. Я обнаружил, что в результате применения возникает странное ощущение, словно я медленно плыву по мере того, как продолжаю ходьбу.

1. Начните медленно вдыхать на четыре счета, затем медленно выдыхать на четыре счета. Считайте про себя «вдох, 2, 3, 4; выдох, 2, 3, 4» (1 минута).

2. Теперь легонько постукивайте большим пальцем по каждому из пальцев руки, начиная с указательного пальца и продвигаясь в направлении мизинца. Проведите репетицию на ходу на счет «вдох, 2, 3, 4», продвигаясь от указательного пальца и постукивая с внешней стороны. Затем на счет «выдох, 2, 3, 4», снова постукивая от указательного пальца в обратную сторону (1 минута).

3. Дальше соедините дыхание, счет и постукивание (1 минута).

4. На последней минуте медленно пройдите по комнате, регулируя дыхание, считая и постукивая. Для более эффективной ритмизации удостоверьтесь, что каждый ваш шаг совпадает с цифрой и постукиванием. Вы

поймете, что это замедляет постукивание, как раз то, что вам нужно (1 минута).

Не кажется ли вам, что довольно тяжело проделывать все одновременно? Хорошо. Эта операция на минуту полностью завладеет вашим вниманием. Если обнаружится, что у вас еще остается время на то, чтобы думать о списке покупок, которые необходимо сделать в магазине, при этом продолжая дышать, считать, постукивать и шагать, значит, вы делаете что-то не так.

Если станет понятно, что вы дышите слишком быстро, замедлите шаг, и дыхание тоже замедлится. Как мне кажется, это одна из наиболее действенных частей «Поплавка», поскольку заставляет шагать медленнее. При такой концентрации мозг очищается, возникает ощущение, словно вы свободно скользите по поверхности воды.

Принцип взят из древней практики йогов, которая называется «Кётен Крия». В ней предполагается, что вы должны приговаривать «Се, Те, Не, Ме» вместо реального счета. Эта практика признает, что данные звуки являются основными в установлении эмоционального баланса. «Кётен Крия» требует длительного периода изучения, предшествующего ее применению, причем все должно быть исполнено по правилам. Оставляю на ваше усмотрение, захотите ли вы воспользоваться практикой, требующей более длительной подготовки и строгого соблюдения.

И еще одно замечание. Паузы вполне допустимы во время движения. Я решил проделать «Поплавок» сегодня по дороге в магазин. И ровно через десять секунд после того, как вышел из дома, столкнулся со своей знакомой. Вам будет приятно узнать, что я вовсе не стоял перед ней, рассеянно уставившись перед собой и молча перебирая пальцами. Это могло бы произвести странное впечатление.

Если вы неожиданно с кем-то встретились или знаете, что вас могут перебить, отложите на время текущую минутную медитацию. Вот так, прекрасно. Спокойно примите это, а потом обязательно выберите подходящую минуту, чтобы начать заново.

Я думаю, это очень действенный способ расслабления и изменения моих ощущений. Временами мне даже хочется прилечь и немного вздремнуть после него. Когда я проделываю комплекс вне дома, меня всегда удивляет, насколько более восприимчивым к окружающему миру становлюсь. Обычно я заканчиваю ходьбу замедленно и спокойно. Таково его воздействие.

Включите «Поплавок» в свою ежедневную практику релаксации. Если вы однажды воспользуетесь этим способом, будете заниматься этим постоянно. В магазин станете «плавать». «Плавать» на вокзал. «Плавать», куда вам только придет в голову.

«Отскок!»

Люси испытывала ужас перед публичными выступлениями. Эта проблема дала о себе знать непосредственно на конференции в Куала-Лумпуре, когда ей предстояло выступить перед более чем 50 делегатами. Сидя в зале, она думала о том, что всегда краснеет, когда нервничает, и как в свое время ее школьный учитель говорил ей «стоять перед классом прямо» и «говорить громко и отчетливо». («Спасибо, мистер Морган».)

«Отскок!» хорош как руководство к реагированию на стрессовые мысли и ситуации. У вас стресс? Хотелось бы расслабиться прямо сейчас? Давайте сделаем для вас «отскок» в другое состояние.

1. Вам надо выбрать, в какое иное, позитивное, подвижное состояние вам бы хотелось «отскочить». Как бы вам хотелось себя почувствовать? Создайте образ того, как это могло бы выглядеть, в воображении. Картина должна быть большой и яркой. Вставьте себя в эту картину так, чтобы очень ясно видеть, сколь позитивно все выглядит, когда вы чувствуете себя подобным образом.

2. Ненадолго создайте в своем воображении собственный образ – вы подавлены и встревожены. Для некоторых это может оказаться неприятным, потому старайтесь создать черно-белую картинку с крупным зерном, тогда труднее будет ее рассмотреть. Приглушите все звуки.

3. Вставьте свое иное, бодрое состояние в угол этого изображения стресса. Сделайте так, словно помещаете крошечный пружинистый мячик в углу изображения.

4. Когда все готово, «Отскок!» и ваше позитивное состояние вырастает до действительно больших размеров, приближается и практически перекрывает прежнюю нежелательную картинку. Прodelывая это, произнесите: «Отскок!» Нежелательное изображение растает и уйдет на задний план. Теперь взгляните на большое изображение бодрого состояния, которое развернулось перед вами. Яркие цвета, отчетливые громкие звуки и хорошие чувства.

5. Теперь очистите свой разум. Подумайте о чем-то, не имеющем никакого отношения к происходящему, к примеру о том, что вы сегодня ели за обедом. Это важный момент.

6. Пройдите снова от 1-го до 5-го шага «Отскок!», по крайней мере пять или шесть раз за один курс длительностью в минуту, повторяя процесс до тех пор, пока для вас не станет проблемой увидеть нежелательную картинку, а неприятные мысли исчезнут. «Отскок» все быстрее, с каждым новым ходом (1 минута).

Конечно же, восклицая «Отскок!» в переполненном кафе, вы гарантированно привлечете к себе внимание. Так что, если вы находитесь в

общественном месте, постарайтесь произносить «Отскок!» чуть тише.

Как только Люси выполнила «Отскок!», она почувствовала огромную радость от того, что это немедленно избавило ее от ужасной способности густо краснеть. Она рассказала: «Я вдруг поняла, что гораздо реже думаю о мешающем мне недостатке. Это существенно снизило уровень беспокойства, соответственно, я стала меньше краснеть, зато больше думать о том, как мне хотелось бы выглядеть и чувствовать себя».

Вот так. Замечательное свойство техники «Отскок!» в том, что она работает для всех по-разному. Это ваша индивидуальная техника. Вы выбираете, как именно вам хотелось бы себя чувствовать, и делаете «отскок» прямо туда.

Как бы вы ни были заняты, есть надежда, что найдется та самая минутка, в которую можно вставить момент релаксации. Смогла же это сделать Донна – работающая мама. В моменты крайнего раздражения из-за «ничего» она бы «сходила за чашечкой чаю». Она бы взяла эту минуту отсутствия и проделала «Поплавок», пока шла до столовой. Время от времени она располагала бы маленькое зеленое пятнышко внутри своего кошелька, чтобы в течение дня поглядывать на него. А еще она стала пользоваться техникой «Отскок!» во время утреннего пробуждения. Донна сказала, что ей очень нравится чувство «большой упругости» на протяжении дня.

ПАМЯТКА «СПИСОК ДЕЙСТВИЙ»

✓ **«Пятно»** – поразительный инструмент визуальной релаксации. Заготовьте несколько синих/зеленых стикеров. Нагрузите это пятно-стикер интенсивным чувством расслабления. Затем поместите листок куда-либо, где вы будете часто его видеть (1 минута).

✓ **«Поплавок»** – соединение счета, ходьбы, дыхания и постукивания по пальцам для того, чтобы полностью отвлечься. Когда все выполняется правильно, вы начинаете испытывать странное «плавающее» ощущение (1 минута).

✓ **«Отскок!»** – управление своей реакцией на мысли и ситуации, ведущие к стрессу. Нарисуйте в уме большую картину того, как расслабленно вам хотелось бы чувствовать себя. Затем создайте быстрый образ, как вы чувствуете себя сейчас. Пусть новый «бодрый» образ, как маленький пружинистый мячик, займет место в углу.

А теперь «Отскок!» прямо поверх старого образа. Повторяйте до тех пор, пока больше не будете видеть старый образ (1 минута).

ГЛАВА 2

Безмолвие

Джулия обратила внимание на привлекательного парня. «Ого!» – подумала она. Она уже замыслила пригласить его сходить куда-нибудь выпить кофе. И тут ее внутренний голос спросил: «А если он скажет «нет»?» А потом: «Ты можешь ему не понравиться». Кончилось тем, что Джулия ничего не предприняла. Какая знакомая история...

Ее попросили провести пятнадцатиминутную презентацию для нескольких коллег. Она ответила «да», а потом ее «внутренняя Джулия» снова взяла слово. «А вдруг забудешь сказать о чем-либо из того, что от тебя ожидают услышать? Ты можешь выставить себя в глупом свете».

Когда она посмотрела в зеркало, ее внутренний голос не дал ей увидеть в нем ту привлекательную жизнерадостную женщину, которой она на самом деле была. Внутренний голос твердил ей: «Что-то ты слегка толстовата в бедрах. А взгляни-ка на эти морщинки!»

Да, что и говорить, Джулии на удивление хорошо удавалось сбить себе цену. Совершенно понятно, она остро нуждалась в усмирении этого болтливового внутреннего голоса, но очень сомневалась в том, что это возможно сделать.

Внутреннее безмолвие может оказывать удивительный эффект на наши мысли, действия и способность к расслаблению. Эта глава научит вас усмирять внутренний голос, и вы сможете начать спокойно оценивать то, что происходит вокруг вас.

Но этого сложно добиться, особенно если вы склонны изводить себя подобными негативными разборками. Мне понятно, что Джулия чувствовала при этом. Честно говоря, в моей голове временами начинает звучать подобный голос, и ни за что не желает умолкнуть. Но все изменилось в лучшую сторону. Читайте дальше, я объясню, как этого добиться.

Экхар Толл – автор популярной книги «Сила нынешнего момента» – говорит:

«Ваш разум производит слишком много шума».

Как часто в течение дня мы окружены шумами. Даже если и удастся улучшить минуту тишины, многие, подобно Джулии, ведут в это время напряженный внутренний монолог под стать тому же шуму, который звучал вокруг. Хотя зачастую мы нуждаемся не во внешней, а во внутренней тишине,

освобождении от внутреннего голоса.

«Болтающая обезьяна»

У буддистов внутренний голос называется «болтающей обезьяной». Она сидит у вас на плече и болтает весь день напролет, а это не так уж и полезно:

«Ты не можешь делать то.

Ты не должен делать это.

У тебя ничего не выйдет».

«Болтающая обезьяна» станет подбрасывать вам идеи наихудшего развития событий и вселять чертовскую уверенность в том, что это было известно заранее.

Вот если бы ваш внутренний голос был позитивным и радостным и загружал прекрасными советами, лучшего нельзя было и пожелать, правда? К несчастью, для многих из нас это совсем не так. Подобные монологи бесполезны, вызывают напряжение, сбивают с толку и даже нарушают нормальный сон.

Для того чтобы оценить силу тишины, следует уменьшить звучание надоедливого внутреннего голоса. Словом, если ваш разум «производит слишком много шума», в этой главе вы найдете подсказки, как можно этот шум снизить, посмеяться над ним, проигнорировать его, просто перестать воспринимать и, наконец, заставить молчать, когда это вам нужно.

Выключите его

Мы можем изменить подход к внутреннему голосу. В конце концов, это всего лишь продукт нашего мозга. Если он существует только в нашем воображении, значит, надо использовать воображение, чтобы его приглушить. И вот как.

- Прислушайтесь к внутреннему голосу. Внимательно вслушайтесь в его тон, громкость, скорость и напряженность. Точные параметры его звучания.

- Представим, что у вас в мозгу есть большая кнопка регулирования громкости. Хватайте ее и нажимайте, делая звук тише. Вот так. Правильно. Постепенно снижайте громкость внутреннего голоса до тех пор, пока она достигнет минимума, а затем и вовсе выключите его.

- Насладитесь тишиной (1 минута).

Я знаю, все это выглядит слишком просто, не правда ли? Но ведь это и в самом деле так. Только для начала необходима некоторая практика. Научитесь

играть с громкостью внутреннего голоса. Контролируйте его.

Поменяйте точку зрения

Еще один способ, полезный многим, – поменять пространство, которое занимает внутренний голос. Мой внутренний голос находится где-то за правым ухом. Я не знаю почему. Просто это так, и все.

А где располагается ваш? Где-то рядом с вашей головой? Или внутри головы? Прямо перед лицом? Звучит только в одном ухе или сразу в обоих? Может, «болтливая обезьяна» устроилась у вас на плече?

- Выясните, где расположен ваш внутренний голос.
- Где бы он ни находился, представьте, что передвигаете его в другое место и выталкиваете из себя. Расположите его позади или сбоку от себя, но как-нибудь иначе, чем прежде, а потом оттолкните от своего тела.
- Заметьте, как он звучит, когда находится дальше от вас. Насколько стал тише? И менее навязчив? Оттолкните еще дальше от себя и оцените свои новые ощущения. Закрепите изменения (1 минута).

Измените его

Эта техника работает несколько иначе, поскольку вносит изменения в звучание внутреннего голоса, отодвигая в будущее то, о чем он говорит. Это нравится очень многим.

- Прислушайтесь к внутреннему голосу.
- Заставьте его звучать несколько карикатурно, подобно какому-нибудь мультяшному герою. Чей бы это ни был голос, он должен звучать достаточно глупо.
- Обратите внимание, как отдаляется от вас то, что вы слышите (1 минута).

Одна моя знакомая превратила свой внутренний голос в голос Пэрис Хилтон. Она рассказывала, что выслушивать негативные высказывания из уст Пэрис стало хорошим способом заставить себя понять, насколько все это глупо. Всегда пользуйтесь тем способом, который подходит лично вам.

Хватайте его!

Некоторые передовые личностные развивающие тренеры, такие как инструктор Эрик Робби, рекомендуют технику под названием «Схватить язык».

Он говорит, что это работает за счет внутренней связи мозга и тела, а мы производим микродвижения мускулов рта, когда ведем диалог с собой. Вот что нужно делать.

- Возьмите себя за язык. Делайте это осторожно, но решительно.
- Подождите немного, наблюдая за тем, что происходит (до 1 минуты).
- Вполне возможно, у вас возникнет чувство, словно вы оказались внутри себя.

Возможно ли, что я действительно совершаю микродвижения мускулов, когда разговариваю с собой? Не имею ни малейшего представления. Но мой внутренний голос замолкает, когда я использую эту технику.

Схватить свой язык – это способ отправить мозгу достаточно мощное послание. К тому же очень полезно подкреплять связь тела и мозга. Но конечно же нет необходимости расхаживать повсюду целый день, держа себя за язык. Некоторые тренеры рекомендуют просто немного высунуть язык изо рта между зубов (чтобы остановить его движение). Что касается меня, думаю, это работает так же, как и когда мы хватаем себя за язык. Если прием срабатывает именно у вас и вы начинаете усмирять сводящий с ума внутренний монолог, значит, вам удастся найти внутреннее успокоение и глубокое расслабление. Только не забывайте о том, как причудливо это будет выглядеть, если вы проделаете упражнение «Схвати его!» на публике!

Я уже упоминал о том, что мой внутренний голос обладает достаточной силой. Он звучит всегда. Даже после нескольких лет изучения этих стратегий я все еще вынужден работать над тем, чтобы постоянно держать его под контролем. Однако чем больше я практикуюсь, тем становится легче. Вы живете с внутренним голосом всю жизнь, а потому постоянно используйте эти техники. Они позволят постепенно научиться контролировать его. Только не забывайте о том, что важно продолжать работу.

Расслабьтесь, отразите, перезарядитесь

Вот мы и справились с усмирением внутреннего голоса, заставив его сделаться тише. Теперь можно по достоинству оценить тишину. Существует цитата из буддизма, которая выражает отношение к этой проблеме:

Не говори – по крайней мере до тех пор, пока это не сможет превзойти тишину.

Важность тишины и медитации в состоянии покоя достаточно полно описана. Пользуйтесь данной техникой раз в день и, возможно, будете изумлены тем, насколько расслабленным почувствуете себя в определенных

ситуациях. При этом я не рекомендую заниматься подобными упражнениями на ночь по той причине, что техника помогает глубоко расслабиться, а затем почувствовать такой подъем и свежесть, словно я хорошенько выспался. Вам решать, когда этим заниматься, но мне кажется, было бы оптимально утром или ближе к середине дня. Первый шаг – «Расслабление».

«Расслабление»

1. Сядьте удобнее.
2. Используйте минуту покоя для анализа самочувствия и регулирования ощущений таким образом, чтобы все тело было расслаблено, насколько возможно.

Начните с пальцев ног и ступней, потом медленно продвигайтесь вверх по телу. Все ли уже расслаблено настолько, насколько возможно? Вам удобно сидеть? Все лицевые мускулы расслаблены? Проводите необходимую регулировку в течение всей минуты, одновременно проверяя тело сверху донизу (1 минута).

«Отражение»

1. Скажите себе: «Я бы хотел попросить свое подсознание отразить любую ситуацию на протяжении последних 24 часов, когда я мог быть наиболее расслаблен».
2. А теперь несколько слов о том, как вы сидите. Странное ощущение, не так ли? Сидеть и ничего не делать. Или вы себя чувствуете так, словно что-то совершаете? Вот почему это работает. Вы знаете, что осознанно размышляете обо всех этих ситуациях. Или, может быть, поймаете себя на том, что вовсе ни о чем не думаете. И то и другое – прекрасный результат (1 минута).

Доктор Стефен Симпсон – практикующий психолог, работает со многими знаменитыми спортсменами и дружит с ними, тренирует выдающихся атлетов, добиваясь того, чтобы они умели сохранять полное спокойствие и самообладание за десять секунд до ключевого события. Он говорит, что это работает изумительно и создает «внутреннюю тишину».

Когда вы «отражаете» и «перезаряжаете», у вас в запасе целая минута, в шесть раз больше, чем у спортсмена!

«Перезарядка»

1. Закройте глаза.
2. Попросите свое подсознание подумать о трех случаях на следующие 24 часа, когда вы можете предпринять действия для того, чтобы быть спокойнее.
3. Продолжайте сидеть с закрытыми глазами. Надеюсь, вы уже привыкаете спокойно сидеть. Возможно, вы поймаете себя на том, что сознательно обдумываете подобные ситуации, или обнаружите, что вовсе не думаете ни о чем. И то и другое – прекрасный результат (1 минута).

Проделав это, вы сможете почувствовать себя более сосредоточенным, бодрым, ясно мыслящим, нацеленным, подготовленным к предстоящим делам и спокойным.

К некоторым это приходит в процессе «Перезарядки», их внутренний голос начинает меняться. Прекрасно. Чем больше упражнений с вашим внутренним голосом вы проделали вначале, тем лучшие результаты получите.

Джулия одна из тех, кто ведет бесконечные негативные внутренние монологи. Она была весьма скептически настроена по поводу того, что сможет что-то с этим поделать. Оказалось (как у многих из тех, чей внутренний голос слишком докучлив), она очень хорошо реагирует на внешнюю тишину, легко снижая громкость своего внутреннего голоса. Она начала с того, что переместила его вовне. Я поинтересовался куда, она ответила: «За дверь». Когда я спросил, почему именно туда, она сказала, что голос звучит приглушенно или даже едва слышно, стоит ей закрыть дверь.

Затем она приступает к «Расслаблению», «Отражению», «Перезарядке». Ей нравится идея ценности тишины, но в первых беседах со мной она не верила, что это работает, в чем откровенно и призналась, заметив, что внутренний голос начинал звучать снова. Но чем больше она занималась, чем больше практиковалась, тем полнее становилась способность управлять внутренним голосом и реакцией на него.

Помните, каждая техника сама по себе обладает достаточной силой и осуществляется за одну минуту. При этом чем больше вы ими пользуетесь, тем лучше они работают.

ПАМЯТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ Оценить силу тишины, понять, что наш внутренний голос также требует успокоения. Пользуйтесь техниками «Снизьте звук», выведите его вовне, измените и схватите его, а потом посмотрите, что действует лучше всего для уменьшения силы негативного воздействия внутреннего монолога (каждая из техник занимает 1 минуту).

✓ Расслабьтесь где-нибудь в тишине. Удостоверьтесь в том, что каждая часть тела полностью расслаблена (1 минута).

✓ Займитесь «Отражением» в тишине. Попросите подсознание воспроизвести картину того, как вы могли бы еще более расслабиться в течение последних 24 часов. Продолжайте пребывать в состоянии покоя. Позвольте этому ощущению проникнуть на более глубокий уровень (1 минута).

✓ Осуществите «Перезарядку». Закройте глаза и подумайте о трех примерах последующих 24 часов, когда вы смогли бы хорошенько расслабиться (1 минута).

ГЛАВА 3

Спокойствие

Том испытывал страх перед иглами. Стоило ему только подумать об иголках, как его бросало в жар, он нервничал, паниковал и обливался потом. Его не слишком устраивала даже сама вероятность оказаться в одной комнате с иглами. При одной мысли о том, что они где-то рядом, горло сжималось, а если возникала необходимость сделать инъекцию, он впадал в панику.

Это явилось серьезной проблемой для Тома, особенно потому, что он спортсмен международного класса. Как-то его пригласили на престижный турнир в Малайзию. И единственной причиной, по которой он отказался от соревнований, было то, что он леденел от одной мысли о том, что он должен сделать необходимые для поездки в Азию прививки.

Эта фобия настолько явно проявила себя, что могла отразиться на его профессиональной карьере. Влияние чувствовалось и в других областях жизни, включая посещения дантиста.

Том знал, что всем это кажется полным абсурдом, однако не мог найти способа, который на самом деле помог бы в его ситуации.

Глубокое физическое переживание любого вида стресса неприятно. Если физические симптомы, от которых вы страдаете, принимают серьезный оборот, вам прежде всего следует обратиться к врачу. Однако техники, приводимые в этой главе, окажут мгновенный и мощный эффект снижения неприятных ощущений.

Нам стоит начать с некоторых действенных дыхательных техник, перейти к снижению неприятных физических симптомов и закончить чем-то действительно мощным, что заставит вас думать о прошлом по-другому.

Диванное дыхание

Это очень действенное упражнение для тех, кто временами испытывает напряженное неприятное физическое ощущение нервозности и угнетенности. Вы приступаете к упражнению в минуту, когда чувствуете себя расслабленным. Потом вы станете пользоваться им именно в те минуты, когда в том возникнет реальная потребность.

Знаю, какую реакцию у многих вызывают слова «дыхательные упражнения». Они закатывают глаза и произносят: «Ну, начинается...» Я

просто слышу это. «Больше никаких вялых дыхательных упражнений. Уже дышал. Каким образом это вообще может помочь?» Понимаю, повторять бесполезно, но именно дыхательные упражнения обладают наибольшей действенностью. Давайте продвигаться дальше, посмотрим, что вы скажете потом.

1. В прошлый раз, когда с комфортом расположились на диване (или в самом удобном кресле), почувствовав себя уютно и расслабленно, вы сосредоточились на своем дыхании. Что происходит? Насколько глубоки ваши вдохи? Какой между ними интервал? Ритм? Как вы дышите в сидячем положении/стоя? Каково соотношение между вдохом и выдохом? Как долго вы задерживаетесь на вдохе? А на выдохе? Уточните каждую деталь, связанную с дыханием в период полного расслабления.

2. В следующий раз, когда почувствуете беспокойство или нервозность, вспомните о том, как дышали в ту минуту, когда вам было хорошо, расслабленно. Начните дышать в таком же темпе, с такой же интенсивностью. Сядьте на стул, диван или что-либо подходящее, займите то же удобное «диванное» положение. Теперь постарайтесь дышать так, как вы это делали в минуту расслабления (1 минута).

3. После этой минуты вы заметите, насколько ваше дыхание стало ритмичнее, и это добавит вам позитива.

Проследите за изменениями, которые начнут претерпевать неприятные физические ощущения, стоит только сконцентрироваться на «диванном дыхании».

Дыхание на счет

Вам приходилось когда-нибудь слышать про бикрам-йогу? Когда комната нагрета до 43 градусов, а группа «горячих» адептов проделывает полуторачасовые упражнения на пластику и растяжку. Жар может быть совершенно невыносимым, вот почему учителя разъясняют новичкам, что их задача только присутствовать в комнате во время упражнений, просто сидеть на полу. Я рекомендую бикрам, или «горячую йогу», в качестве великолепного средства расслабления и одновременно регуляции веса и обменных процессов организма.

Моя подруга Эмма, однажды сходяв со мной на «горячую йогу», возненавидела ее. Она смогла выдержать не более двадцати минут, после чего вышла. Потом сказала мне: «Очень хорошо, что учителя разрешили нам только присутствовать. Там и без того настолько жарко, что меня охватила паника и стало трудно дышать».

Это притом, что у Эммы достаточно стойкий характер. Тогда я рассказал ей о дыхательной технике.

1. Делайте глубокие вдохи и выдохи через нос. Глубокие вдохи сами по себе обеспечивают расслабление и успокоение.

2. Начните обратный счет от 20 000. 20 000, 19 999, 19 998, 19 997, 19 996 и т. д. Дыхание НЕ должно совпадать со счетом.

3. По мере отсчета сосредоточьте внимание на дыхании (1 минута).

4. Если вы сбились или назвали цифру неправильно – вернитесь назад к 20 000 и снова отведите себе на задание минуту.

Оказывается, удивительно сложно сфокусироваться на цифрах и считать правильно. Важно изменить фокус внимания. Ведь все и затеяно для того, чтобы переместить внимание на другой объект.

Эмма снова пошла на «горячую йогу». Пользуясь дыхательной техникой, она в конечном счете выдержала всю сессию с третьей попытки. Переведя фокус с жара на обратный отсчет, сделала для себя урок переносимым. После этого у нее было приподнятое настроение, и она сказала мне: «Я никогда не думала, что смогу пробыть в комнате так долго, правда, при этом выяснилось, что в обратном счете я не сильна».

Виртуальный массаж

Хороший массаж – вещь стоящая, принимая во внимание действие, которое он оказывает на физическое и психологическое состояние. Но это дорогое удовольствие, не правда ли? Меня всегда напрягали цены за сеанс массажа, и я прикинул, что большинство из нас может позволить себе прибегнуть к нему лишь изредка для удовольствия.

Взамен я дарю вам виртуальный массаж. Он так успокаивает. Одновременно я сберегаю для вас столько денег! Это особенно подходит тем, кто чувствителен к прикосновениям, у кого повышенная кожная чувствительность или людям «материального» типа. Пользуйтесь техникой всякий раз, когда вам хочется почувствовать себя более комфортно.

1. Представьте, что прямо перед вашим лбом расположена маленькая теплая светящаяся сфера очень подходящей для вас температуры – тепло без излишнего жара. Заметьте, какого цвета сфера и как это приятно, когда она слегка касается вашего лба.

2. Вы управляете сферой, потому медленно покатайте ее по лбу, массируя его мягким теплом, проведите по контурам лица, потом легонько потрите и погрейте виски.

3. А теперь медленно отправьте ее назад за шею. Медленно покатайте вверх и вниз по шейным позвонкам, ощущая, как вас наполняет желанное тепло и расслабление. Направьте сферу так, чтобы она мягко надавливала и отдавала свое тепло плечам, массируя и расслабляя, одновременно снимая все напряжение. Почувствуйте целительное тепло, что разливается по плечам и спине.

4. Мягко, но уверенно продвигайте сферу к каждой части вашего тела, где еще осталось напряжение. Непременно мягко помассируйте теплом и запомните то приятное и расслабляющее ощущение, которое вы получили.

5. Если во время сеанса в вашем мозгу всплыли какие-то мысли, это вполне нормально. Всего лишь примите их к сведению и отложите на потом (1 минута).

Почему это так хорошо срабатывает? Именно благодаря тому, что тело и мозг имеют очень тесную внутреннюю связь. Позволяя уйти физическому напряжению, вы освобождаете тело, которое, в свою очередь, начинает посылать импульсы, оказывая влияние на психическое состояние.

Лечение фобии рок-звезды

Пользуйтесь этой техникой, если в прошлом у вас был практический опыт нервозности, стрессового состояния и серьезного расстройства, который заставляет чувствовать себя тревожно. Для людей свойственно возвращаться памятью к плохим воспоминаниям. Техника может работать в противовес таким эффектам. Обещайте, что примените ее загодя, когда будете чувствовать себя расслабленно и безопасно.

Она продиктована бесчисленными рок-звездами, которые выбрасывают телевизоры из окон отелей. Если бы только они задались целью следовать моей технике и проделывать все это даже в своем воображении, избавили бы себя от необходимости оплачивать огромные счета, а заодно, возможно, преодолели свою «звездную» нервозность.

Вот усовершенствованная версия техники «Окно», которую я рекомендую для обретения уверенности, с новым мощным завершением.

1. Представьте себя сидящим в углу большой комнаты отеля. Вы сидите на кровати и смотрите маленький черно-белый телевизор, который находится в противоположном от вас углу. Это вы, наблюдающий за собой, тем, что смотрит телевизор.

2. Понаблюдайте за собой, отслеживая негативный опыт, связанный с нервозностью или стрессом, сквозь призму черного и белого цвета. Закончите просмотр, поставьте на паузу, отложив на следующий раз, если это вообще

понадобится, когда снова почувствуете себя расслабленным и в безопасности.

3. Теперь представьте себя забирающимся в черно-белый экран. Вы находитесь внутри картинки, захватив момент безопасности и расслабления, в который установили паузу.

4. Сделайте цветным то, что вас окружает. Начните обратную перемотку, возвращая цвет окружающему миру. Через несколько секунд убедитесь в том, что снова вернулись к началу (1 минута).

Если по какой-либо причине это покажется неудобным, выйдите из картинки, вернитесь на свое прежнее место в углу и сделайте изображение в черно-белом телевизоре туманным и расплывчатым.

1. Вернитесь в своем воображении в угол и повторите процесс (помните, вперед вы движетесь в черно-белом поле, а назад – в цвете) (1 минута).

2. Повторите снова, на этот раз черно-белое изображение еще более туманно. У этого гостиничного телевизора чертовски слабый приемник (1 минута).

3. Повторите снова, на этот раз телевизор намного меньше, а качество изображения еще хуже. Убедитесь в том, что звук на пульте гостиничного телевизора снижен до нуля (помните, вы все еще смотрите на себя, сидящего на кровати и смотрящего маленький телевизор в углу напротив) (1 минута).

4. Повторите все как прежде, еще уменьшив телевизор. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что негативные эмоции, окружающие событие, переродились в более нейтральные. Это именно то, что требовалось. Вы не должны оглядываться назад и цепляться за память (каждый повтор – 1 минута).

5. А теперь немного о рок-звезде. Сделайте это, как только почувствуете, что эмоции нейтрализованы. Посмотрите, как вы выключаете телевизор, подходите к нему и поднимаете. Он на удивление легкий, его совсем просто нести. Вы подходите к окну, открываете его, проверяете, что под ним никого нет (это важный момент), и выбрасываете телевизор. Именно этот телевизор больше никогда не сможет заработать вновь.

Он затрудняет связь с негативными эмоциями, которые окружали вас в предыдущем эпизоде. Цвет возвращает беспорядок и путаницу, с которой мозг воспринимал эпизод. Когда вы выбрасываете телевизор из окна, впредь именно это воспоминание больше не сможет воздействовать на вас, как прежде. Вы обнаружите, что воспоминания еще остались, но уже не имеют над вами той власти, которой обладали когда-то.

Так вот, оказалось, что, когда Тому было лет одиннадцать, у него был неприятный случай, связанный с посещением зубного врача с его иглами, с тех пор у Тома внутри все сжималось, стоило лишь вспомнить о них. Он должен

был как-то разобраться с этим, в конце концов.

Он провел «оздоровительный курс от фобий рок-звезды», но, прежде чем начать, я попросил оценить уровень его страхов по 10-балльной системе. Он назвал 9. Я сразу приступил к лечению. В тот же момент. И спросил его, как теперь он оценивает уровень своего страха. Том, не задумываясь, ответил: «4». Мы прошли курс снова. Том прищурился, словно не мог разглядеть картинку ясно: «Возможно, 2...» А потом сбросил старый телевизор из воображаемого окна (не забыв предварительно проверить, чтобы воображаемая площадка под воображаемым окном была пуста).

Том в конечном счете преодолел фобию к иглам, используя технику «рок-звезда». Не могу сказать, что при этом он полюбил уколы, которые необходимы для прививок перед полетом в экзотические страны, но чувствует себя намного комфортнее и нейтральнее по отношению к ним. Чтобы помочь себе, он еще пользуется дыхательной техникой. Говорит, добился впечатляющих успехов в обратном счете и может спокойно лететь на соревнования в любую точку мира.

ПАМЯТКА ПОРЯДКА ДЕЙСТВИЙ

✓ **Диванное дыхание.** В следующий раз, как только вы снова расположитесь на любимом диване (или в самом удобном кресле) и почувствуете себя действительно хорошо и расслабленно, перенесите все внимание на дыхание. Потом, когда окажетесь в напряженном состоянии, сможете вспомнить и восстановить это чудесное расслабляющее дыхание (1 минута).

✓ **Дыхание по цифрам.** Глубоко дыша, отсчитывайте назад от цифры 20 000. Вот так: 20 000, 19 999, 19 998, 19 997, 19 996 и т. д. Если сбились, возьмите на выполнение новую минуту. Тот факт, что эта техника полностью занимает ум, делает ее действенной в работе с очень разными людьми.

✓ **Виртуальный массаж.** Это упражнение сэкономит вам за один только сеанс подобного массажа в десять раз больше, чем вы потратили на покупку этой книги! Мягко, но уверенно продвигайте воображаемую теплую сферу по любой части тела без исключений, если чувствуете там сильное физическое напряжение, и пронаблюдайте, как начинаете расслабляться (при условии правильного соблюдения инструкций) (1 минута).

✓ **Излечение от фобий рок-звезды.** Если в прошлом вы столкнулись с опытом, который сильно расстроил и выбил вас из колеи, начните изменять воспоминания о нем. Для многих характерны неприятные воспоминания, отравляющие жизнь. Подобная техника очень полезна именно в таких случаях (1 минута на один возврат).

ГЛАВА 4

Сон

Просыпаясь утром, Тина стала очень часто испытывать «полное отвращение». Ее не оставляло ощущение, что она недостаточно поспала. «Я не уверена в том, что просыпаться по утрам с таким отвращением – это хорошее начало дня».

Она была счастлива, если удавалось поспать шесть часов за ночь. Она всегда была настолько занята, что порой с трудом могла выкроить восемь часов, чтобы закрыть глаза и поспать. Но стоило ей выключить свет, сознание начинало лихорадочно перебирать все огорчения и проблемы, и это отнимало многие часы сна. Она думала о взаимоотношениях, работе и возрасте. В конечном счете совершенно теряла сон и впадала в уныние.

Из-за постоянного чувства усталости она употребляла много кофеина, обычно до десяти чашек кофе в день. Наполняла термос кофе перед тем, как выйти утром из дома, и пила его уже в машине по пути на работу. К тому времени, как добиралась до места, выпивала три чашки. Она понимала, что потребляет лошадиные дозы кофеина, но ведь нужно было как-то продержаться день.

Эта глава призвана помочь вам спать дольше и глубже, что принесет несомненную пользу вашему здоровью и психическому состоянию, усовершенствует способность расслабляться. Мы также рассмотрим период «полураспада» кофеина, время, которое требуется телу, чтобы избавиться от половины общего количества кофеина, влитого в него. В этой главе четыре части:

1. Отход ко сну.
2. Глубокий сон.
3. На следующее утро.
4. Восемь часов сна за 30 секунд?

Но сначала немного статистики. В книге «Считающий овец» специалист по проблемам сна Пол Мартин дает подробный список последствий недосыпания, который откровенно пугает. Вы можете чувствовать себя беспокойным и опечаленным. Температура тела при этом падает. Уровень гормонов стресса резко увеличивается. Могут появиться прыщи, вы станете

восприимчивы к гриппу и начнете страдать от депрессии. Интерес к сексу пойдет на спад. А кровяное давление наверняка подскочит. Вы окажетесь в зоне риска сердечного приступа. Может увеличиться риск дорожно-транспортного происшествия. (Несомненно, те аварии на дорогах, которые связаны со сном, могут быть с легкостью определены, поскольку при этом отсутствует тормозной путь.)

Если вы относите себя к тем, кому тяжело расслабиться в определенных ситуациях, возможно, стоило бы начать именно с налаживания сна. Ведь многие сознают, что подверженность стрессу непосредственно связана с отсутствием качественного ночного сна. Нет ничего хуже, чем лечь в постель с горячим желанием заснуть, но вместо этого продолжать бодрствовать. На часах уже два, вы погасили свет три часа назад, но по какой-то причине продолжаете в мельчайших запутанных подробностях обдумывать завтрашнюю стирку. Очень напрягает!

Сколько же часов сна необходимо человеку? Кажется, в этом вопросе не пришли к общему мнению. Лично мне очень нравится определение профессора Джима Хорна из Лоубороу-юниверсити Центра исследования сна: «Количество сна, в котором мы нуждаемся, ровно такое, чтобы не засыпать днем».

В этой главе рассматриваются простые техники, которые занимают всего минуту и ведут ваш мозг на протяжении всего дня к глубокому полноценному ночному сну. Не упустите случая поспать свои восемь часов, чтобы после этого почувствовать себя отдохнувшим и готовым к активной жизни.

И еще одно. Если у вас маленькие дети, скорее всего, появится мысль: «Как, скажите на милость, он собирается выкроить мне больше времени для сна?» Соглашусь с тем, что дети обладают невероятной способностью сокращать время нашего сна. Но, читая книгу дальше, вы поймете, что дело не только в продолжительности сна, огромное значение имеет качество сна, его глубина, насколько быстро вы способны засыпать и как просыпаетесь утром.

Отход ко сну 1: немного «пожужжать»

Многие отмечают, что проблема не в том, чтобы позволить себе подольше поспать, а в том, что стоит лечь в постель, и сознание начинает гонку. И тогда они чувствуют, что сон пропадает, а на его место приходит беспокойство, которое не ощущается днем.

В той или иной степени это знакомо всем. Когда мы выключаем свет, это, возможно, и есть самый важный момент за весь день. Надо действовать спокойно и обдуманно. Одним из секретов приготовления ко сну в таких обстоятельствах является правильный подход к проблеме. В тот момент, когда вам хотелось бы заснуть, не стоит думать о том, что ждет на следующее утро. Гораздо лучше очистить ум, подготавливаясь к отдыху. И вы делаете это,

используя зрение, звук и ощущения.

Когда вы уже готовы, решите для себя, сколько именно часов хотели бы проспать. Это число важно, и я определяю его для себя в данной технике как, скажем, Z . Если вам хочется проспать восемь часов, значит, $Z = 8$. Если вы предпочли бы завести будильник на шесть часов, то $Z = 6$. Если же шесть с половиной часов, значит, округляя, $Z = 7$. И будьте уверены, вы завели будильник.

Совершенно понятно, что Z относится к этой технике и означает количество часов, которые вы хотите проспать. Сейчас постараемся получить несколько Z :

1. Успокойтесь. Осознайте (Z), что вы видите вокруг. Продвигайтесь медленно, концентрируясь на каждом предмете.

2. Осознайте (Z), что вы слышите. И снова действуйте медленно.

3. А теперь осознайте (Z) то, что вы чувствуете или с чем соприкасаетесь. К примеру, это может быть температура воздуха, одеяло на вашей спине, касание к коже простыни.

4. Теперь закройте глаза и продолжайте процесс, наблюдая внутренним взором за тем, что прежде видели в комнате с помощью зрения. Осознайте (Z) то, что можете услышать, и (Z) то, что вы можете почувствовать (1 минута).

Если ваше сознание сбилось, начните снова с полной минуты. Это важно. Однажды вы уложите в минуту, и этого обычно достаточно, чтобы привести вас в хорошее, расслабленное состояние. С этого момента станет ясно, что вы готовы ко сну. Но для этого необходима полная минута.

Полностью заняв ваше сознание, техника не позволит концентрироваться на том, что прежде заполняло его. Переключение внимания перенесет вас в пространство сна. А потом повторение отсчета часов, которые вам хотелось бы проспать, чтобы дать уму подсознательное внушение.

ПОДСКАЗКА

Прибегая к этой технике, зачастую совершают ошибку, не используя полную минуту. Сознание начинает сбиваться гораздо раньше, иногда после нескольких секунд. Когда техника выполняется в течение минуты, оно перемещается в иное пространство, готовое ко сну.

Отход ко сну 2: аудиопомощь

Мой друг Джон восприимчив к тому, что слышит. Ему нравится музыка и то, как «звучат предметы», он любит слушать радио. Может его слушать на протяжении десяти часов в день. Ясно, что он из тех, кто намного лучше

воспринимает информацию на слух, чем зрительно. На самом деле многие обладают подобным типом восприятия.

Возможно, вы тоже относитесь к тем, кому лучше что-либо послушать перед сном, чем прочитать или сконцентрироваться на чем-то еще. В данном случае именно для вас было бы неплохо сделать специальную аудиозапись для отхода ко сну и ставить ее перед сном. Существует много таких записей. Одна из них – моя аудиопрограмма iSleep. Вы можете найти ее на моем сайте www.tonyrighton.com или на iTunes. Прочитайте отклики и узнайте, что говорят люди о том, как это помогает им занять свое сознание.

Глубокий сон

Эксперты утверждают, что не столь важна продолжительность сна, сколько его качество. Насколько глубоко вы спите – вот решающий фактор. Недостаток глубокого сна, в свою очередь, может влиять на любую сферу жизни.

Кофеин

Знаете ли вы, что «полураспад» кофеина в нашем организме составляет приблизительно шесть часов или даже больше? Это означает, что, если выпить чашечку кофе в четыре часа дня, в десять вечера половина кофеина все еще будет циркулировать в организме. А в четыре часа утра (то есть двенадцать часов спустя) ваше тело и сознание все еще продолжает находиться под воздействием четверти чашки кофе.

Помните Тину? Она выпивала до десяти чашек кофе в день? Ничего удивительного, что ей с трудом удавалось заснуть. Даже в тех случаях, когда сон приходил, вопреки ожиданиям, кофеин ослаблял способность к глубокому сну.

Проблема в том, что он содержится во множестве продуктов, которые нам так нравятся, – в кофе, чае, газированных напитках, шоколаде, даже в кофе без кофеина! Я далек от того, чтобы настаивать на полном отказе от них (хотя некоторые эксперты советуют). Я бы предпочел постепенные небольшие изменения на первом этапе, чтобы пронаблюдать за тем, как это на вас действует. Один ведущий исследователь сна, эксперт Дэниэл Крипк из Калифорнийского университета, советует «не пить и не есть ничего кофеиносодержащего за шесть часов до отхода ко сну».

Это касается и того, что вы должны знать о воздействии кофеина на вас. Как он влияет на качество сна? Чем лучше вы представляете, как он воздействует на вас, тем лучше управлять длительным и важным ночным сном.

Температура

Исследования показывают, что температура тела непосредственно связана с тем, насколько хорошо и глубоко мы спим. Известно, как тяжело выспаться, когда слишком холодно. Группа исследователей из австралийской организации по изучению сна провела широкое анкетирование, касающееся моделей сна.

Как выяснилось, для того чтобы заснуть, нам необходимо остыть, температура тела и мозга в цикле сон – пробуждение тесно связаны.

Механизм кровоснабжения переносит высокую температуру из внутренних частей тела к коже и лучше всего работает в интервале между 18 и 30 градусами. Но постепенно зона комфорта сокращается до промежутка от 23 до 25 градусов, одна из причин того, почему пожилые люди больше страдают от расстройств сна.

Между прочим, возможно, вам захочется продолжить исследования о влиянии теплой ванны перед сном. Единственный способ помочь телу настроиться на правильный сон – принять теплую (ни в коем случае не горячую) ванну. Несомненно, она поможет запустить процесс снижения температуры перед сном.

Проводите меньше времени в постели, если не спите

Многие проблемы, связанные с бессонницей, возникают потому, что мы проводим слишком много времени в постели, переживая из-за того, что не можем заснуть. Ясно, не к этому нужно стремиться!

Дэниэл Крипк видит решение в том, чтобы не оставаться в постели, когда вы не спите, и ограничивать время пребывания в ней. Он говорит тем, кто так поступает:

Вы преодолели страх нахождения в кровати, тревогу и приобрели уверенность в том, что, ложась в постель, будете спать. Так что, если проводить меньше времени в ней, это улучшит сон. Именно это наиболее сильный,

эффективный и долгосрочный способ лечения бессонницы, а не пилюли.

А теперь позвольте задать вопрос. У вас в спальне есть телевизор или, скажем, компьютер? Лучше было бы разместить их в другой комнате. Автор книг о здоровье и правильном образе жизни доктор Френк Липман говорит: «Есть только две вещи, которыми вы должны заниматься в кровати, и обе начинаются с буквы «С». (Хотя, возможно, и не одновременно?)»

На следующее утро

Тина сообщила мне, что первое чувство, которое она испытывает, когда просыпается, «абсолютное отвращение».

Мы решили изменить эти первые несколько мгновений, и потому я попросил разрешения взглянуть на ее будильник. Тина принесла его и продемонстрировала, как он работает. Биип! Биип! Биип! Биип! Ужасно. Как пожарная сирена или сигнал тревоги.

Мы избавились от будильника с сигналом предупреждения о ядерной угрозе, вместо этого установили на будильник в телефоне песню из ее фонотеки.

Тина рассказала, что на следующее утро в тот момент, когда будильник затих, она рассмеялась. Очень обнадеживающее начало дня. Что же она выбрала в качестве мелодии для будильника? «У меня хорошее настроение» Джеймса Брауна, а это очень позитивный посыл для начала дня. У Тины не было физической возможности выделить больше времени на сон, но в ее силах изменить то, как она начинает свой день.

- Избавьтесь от всех этих отвратительных «биип, биип, биип» и начните свой день так, как хотели бы его продолжить. В большинстве мобильных есть программы, которые позволяют устанавливать любую мелодию. Установите для будильника свою любимую песню, которая действует на вас расслабляюще, или живой бодрящий мотив и наблюдайте за тем, как это изменит ваше утреннее настроение (1 минута).

Если это невозможно, заведите будильник, который начинает звонить тихо, постепенно усиливая звук, или одну из тех более дорогих модификаций, которые проигрывают компакт-диски. Это первое мгновение нового дня. Почему бы не сделать его приятным?

Между прочим, Пол Мартин, автор, у которого много книг, посвященных проблемам сна, не сторонник традиционных будильников вообще. Он предлагает использовать современное устройство, которое воспроизводит эффект рассвета прямо в вашей спальне, постепенно повышая интенсивность освещенности в течение получаса до времени подъема.

Восемь часов сна за 30 секунд?

Мы уже говорили об успокаивающих и восстанавливающих возможностях йоги. Существует поза, которая, как говорят о ней весьма уважаемые учителя, эквивалентна восьми часам сна. Я всегда относился к этому заявлению с легким недоверием. Стоит ли так много времени тратить на сон,

если можно выспаться за 30 секунд?

Но я должен согласиться с тем, что поза, известная как ардха-курмасана, или «Получерепаха», очень расслабляет. Говорят, она помогает при бессоннице. Прделайте упражнение, если хотите освежиться в течение дня или когда в постели ночью безуспешно пытаетесь уснуть. Может быть, при этом и не появится ощущение, будто вы проспали восемь часов. Однако как знать.

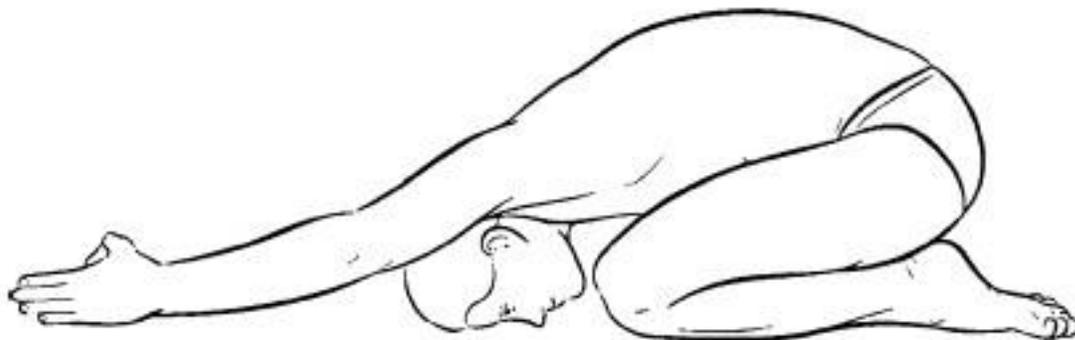
1. Подогните колени и сядьте на пятки. (Если это упражнение кажется неудобным, возможно, оно не для вас.)

2. Поднимите руки так, чтобы они коснулись ушей, и соедините вместе, сомкнув только большие пальцы.

3. Медленно наклонитесь вперед с выпрямленными руками, пока пола не коснутся мизинцы, а затем лоб. Напрягите мышцы живота для устойчивости, когда наклоняетесь вперед. Старайтесь, чтобы ягодицы не отрывались от пяток (не так уж и просто).

4. Оставайтесь в этой позе, прижавшись лбом и мизинцами к полу. Сохраняйте ее в течение 30 секунд или дольше, если есть желание, затем медленно повторите все движения в обратном порядке, возвращая по-прежнему выпрямленные руки и тело в вертикальное положение. Опустите руки вниз (1 минута).

В этом положении растягивается позвоночник, массируются внутренние органы, что очень помогает при расстройствах пищеварения и для лучшего усвоения пищи, позволяет мозгу расслабиться благодаря притоку свежей крови.



Поза ардха-курмасана, или «Получерепаха».

Очень хороший эффект достигается, если мы делаем упражнение несколько раз в день. К тому же я считаю, что, принимая такую позу в постели, мы помогаем себе больше расслабиться. Вне всякого сомнения, эту технику хорошо сочетать с техникой «Отход ко сну». Не беспокойтесь о том, как вы при этом выглядите. Если вам хорошо, вы расслабляетесь, значит, все правильно.

Достаточное время для сна

Еще одно замечание. Вы действительно выделяете для сна достаточно времени? Эту проблему не так уж просто решить. К сожалению, волшебных пилюль пока не придумали. Если на мой вопрос вы ответите «нет», существует ли некая возможность добавить немного времени? Предположим, у вас маленькие дети. Сможете ли вы поделить обязанности по присмотру за ними со своей второй половиной? Или найти возможность попросить кого-либо помочь вам, чтобы в результате получить возможность дополнительного сна? Цените ли вы сон так же высоко, как остальные составляющие вашей жизни?

Или, если это не связано с детьми, могли бы вы лечь вечером спать немного раньше? Выключить телевизор? Компьютер? Отключить телефон? Я понимаю, все это так очевидно, однако временами надо повторять это очевидное. Если вам нужна еще мотивация, чтобы запланировать более ранний отход ко сну, пожалуйста, вернитесь на несколько страниц назад и прочтите абзац в начале главы, где говорится о последствиях недосыпания.

Вернемся к Тине. После того как она сменила будильник, пришло время переключиться на ее взаимоотношения с кофеином. Она не захотела полностью отказываться от своей привычки. Правда, согласилась выпивать последнюю дневную чашку не позже чем за шесть часов до сна. Это помогло, и очень.

Но еще больше она оценила упражнение «Отход ко сну». Прежде, собираясь уснуть, она мысленно обращалась к проблемам прошедшего дня. Теперь же очищает свой ум перед этим, и в большинстве случаев после минуты упражнения «успокаивается настолько, что погружается в сон». Это совпадает с тем, чего хотели вы.

ПАМЯТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ *Отход ко сну 1.* Секрет быстрого засыпания заключается в правильной подготовке к этому вашего сознания. Забудьте о том, что было днем, и начните расслабление с занятия сознания тем, что окружает вас в данный момент, что сейчас видите, слышите, чувствуете. Если сбились, начните снова, пока не уложите в отведенную на это минуту (1 минута).

✓ *Отход ко сну 2.* Многие люди более восприимчивы к звукам, которые окружают их перед сном, чем ко всему остальному. Если это ваш случай, используйте аудиозапись, включая ее за одну минуту до того, как вам хотелось бы уснуть.

✓ *Глубокий сон.* Вспомните, сколько кофеина вы принимаете, о температуре в комнате и о том, сколько времени проводите в постели без сна. Готовы к переменам?

✓ *На следующее утро.* Покончите с этими громкими «биип, биип, биип», с которыми просыпались каждое утро в течение многих лет. Начните день так, как вам хотелось бы его продолжить. Поставьте в будильник любимую расслабляющую песню или бодрящую, если вам это больше подходит. Оцените, как изменились утренние ощущения (1 минута).

✓ *Восемь часов сна за 30 секунд.* Это утверждение учителей йоги относится к позе «Получерепаха». Правда ли это? Попробуйте сами. Определите, почувствуете ли вы себя так, будто проспали восемь часов. Возможно, вы просто почувствовали себя более расслабленным и спокойным (30 секунд).

ГЛАВА 5

Упрощайте

Пятнадцать сообщений прислали за ночь? Разве люди никогда не отдыхают?

Оливия всегда чувствовала себя так, словно играет в догонялки. Постоянно в движении, всегда чувствовала себя так, словно не хватает времени в сутках. Раннее утро начиналось с того, что около часа она проверяла корреспонденцию. В течение дня искала и выкраивала пять или десять минут, чтобы поработать с почтой. Даже ловила себя на том, что проверкой телефонных сообщений заканчивается ее день и начинается утро. Ей всегда не хватало времени. Однажды выдался такой день, в течение которого Оливия послала около пятидесяти сообщений. Это уже чересчур. Напомню, она делала еще около пятнадцати телефонных звонков, смотрела телевизор (или просто оставляла его как фон), слушала за работой радио, бегло просматривала излюбленные сайты и прочитывала любимые блоги, посвященные кулинарии, пользовалась приложениями на телефоне, отсылала тексты, слушала iPod и тому подобное.

В результате ход ее мысли постоянно сбивался. Могла что-либо писать, но тут поступало сообщение, на которое она принималась отвечать, поддерживала разговор, наводила мышку на что-то еще и не успевала опомниться, как пятнадцать минут уже прошло, ход мысли окончательно потерян. Дома такая же ситуация. Оливия пыталась заняться чем-нибудь одним, но мысль настолько сбивалась, что в конце концов она внезапно осознавала, что рассматривает фотографию нового щенка жены своего бывшего приятеля.

Оливия нуждалась в практической специфической помощи, как управлять своей жизнью более эффективно, поскольку в тот момент она почувствовала, что информация ее захлестывает.

Вы страдаете от информационной перегрузки? Технология иногда бывает несколько избыточной? Но сейчас век избыточной информации, и, как следует из последних исследований Британской службы управления коммуникациями, мы прибегаем к помощи мобильной связи, текстовой информации, социальных сетей, радио и телевидения в среднем до семи часов в день.

Значит, пришло время все упростить. Эта глава поможет вам:

- упростить жизнь;

- произвести нужные перемены, чтобы уменьшить рассеивание внимания и увеличить работоспособность.

Это, в свою очередь, поможет вам:

- справляться с делами быстрее;
- расслабляться.

Тема упрощения жизни возникает снова и снова в истории учений. Американский писатель и исследователь XIX века Генри Дэвид Фори говорил:

«Мы размениваем свою жизнь по мелочам, детализируя. Упрощать, упрощать и упрощать!»

Китайский последователь даосизма философ Дао-цзы сказал:

«Простотой в действиях и мыслях ты возвращаешься к истоку бытия».

Тема простоты витала в воздухе на протяжении многих веков. Из-за современных технологий нам приходится работать намного больше, чем когда-либо прежде, для ее достижения. Наша задача – заставить технологию работать на нас, а не против нас.

Делаем одно дело за один раз

Преимущества выполнения одного дела за один раз огромны. Сфокусировав всю энергию и усилия на каждом деле, которым заняты в течение дня, вы все сделаете быстрее и лучше, и на все остальное у вас найдется больше времени, чем в ту пору, когда занимались всем одновременно. Вы сосредоточитесь в настоящем.

Возможно, вам удастся съесть обед, разослать нужные сообщения по Интернету, разговаривая со своей второй половиной и смотря телевизор одновременно. Но вы можете решить, что, когда делаете все по отдельности, получаете большее удовлетворение и отдачу от каждого дела. Вы более собраны. Лучше оцениваете ситуацию. Вкладываете всю энергию во все, что делаете. Ваш ум ясен.

Убедитесь, что действительно заняты единственным делом

В этом и заключается смысл. В данный момент я не очень доверяю вам (или себе самому) в том, что за один раз выполняется только одно дело. Знаю, у нас правильные намерения. Однако я неплохо знаком с природой человека. Мне известно, каков я. Мы согласимся с тем, как хороша идея, а потом внезапно поймаем себя на том, что проверяем телефонные сообщения, стоя в ванной, чистя зубы и слушая радио, одновременно делая записи сегодняшних расходов, жонглируя лэптопом и пытаюсь сделать важный телефонный звонок.

К счастью, у меня есть способ, используя технику, постоянно напоминать себе о поставленной цели.

1. Возьмите лист бумаги и напишите на нем «Одно дело за один раз».
2. Сфотографируйте этот листок.
3. Установите фотографию на экранах и обоях вашего компьютера. Затем, для большей пользы, приколите листок на стену (1 минута).

Это результативно, потому что современная техника будет напоминать о поставленной цели на протяжении всего дня. Еще это должно сработать, поскольку мы с большей вероятностью выполняем что-либо, если написана памятка. У вас нет мобильного, который поможет вам это осуществить? О, мои поздравления! Возможно, жизнь уже немного упростилась.

Я проигрывал все со словами, которые были написаны на листе бумаги, вы тоже можете, если захотите. К примеру, заметив однажды, что бесцельно шарю по сайтам в своем телефоне и без всякой пользы проверяю электронную почту уже в течение часа с четвертью, я схватил лист бумаги и написал огромными буквами:

«В САМОМ ДЕЛЕ?»

Это фото стало экранной заставкой и играло роль весьма эффективного напоминания. Действительно ли я нуждаюсь в том, чтобы открывать мобильник, чтобы возвращаться к реальности?

Вот, все установлено, но есть еще и другие предложения по упрощению жизни.

Обязанность 0,07

Для многих электронная почта и Интернет – настоящее бедствие в рабочей жизни. Эти приборы истребляют время в невероятных количествах, требуются часы для того, чтобы ответить на все сообщения и поиски в Интернете. Все заканчивается стрессом и утомлением. Информационная перегрузка вносит несомненный вклад в этот стресс. Многие из тех, кто читает эти строки, думают – о да! Для других это несущественно. Скажем, моя мать лишь проверяет сообщения раз в три дня. Она не нуждается в имейл-стратегии.

Если же это для вас значимо, «Обязанность 0,07» поможет выделить больше времени для себя с использованием имейл- и интернет-плана.

Я прошу вас провести 0,07 процента дневного времени, удостоверившись в том, что вы действуете правильно и тянетесь к цели упрощения, выполняя не более одного дела за раз. Если вы еще не поняли, 0,07 процента дня составляют минуту. Не так уж много, не правда ли?

1. Перед началом важной или продуктивной части дня (работы, командировки, встреч, присмотром за детьми) присядьте на минуту так, чтобы вас ничто не отвлекало.

2. Набросайте краткое расписание, указав, когда собираетесь проверять электронную почту. К примеру: «Я проверяю почту в 11, 13, 15 и 17 часов». Или: «Я буду проверять свою почту, приехав на работу, во время ланча и перед уходом домой».

3. Выделите и запишите отдельное время для личного просмотра Интернета. Например: «Весь день я буду использовать Интернет исключительно для работы, а в личных интересах только между 8 и 9 часами сегодня вечером» (1 минута на создание плана = 0,07 процента от суток).

Довольно легко произвести такого рода упрощение. Как только вы составили план и записали его, вероятность того, что вы станете придерживаться записи, намного повышается. Затем вы поймете, что вам стало легче упростить свои действия, упростить мысли и заниматься одним делом за один раз.

Вам интересно, как это можно совместить с текущей работой? Читайте дальше.

Отключить электронную почту

Вам знаком этот тихий динькающий звук компьютера, когда приходит новое сообщение? И появляются сведения о том, сколько у вас накопилось непрочитанных писем? И выскакивающий ящик со «свежей почтой»? Озаглавим это «отвлекающие моменты», оно добавляет перегруза к потоку информации. У нас могут быть самые благие намерения не отвлекаться, но подобные вещи заставляют реагировать.

Сейчас наша задача состоит в том, чтобы отказаться от ненужной информации.

- Отключите электронную почту на время работы с тем, что от нее не зависит. Отключайтесь от нее всегда, когда это идет вразрез с расписанием (5 секунд на отключение – и столько дополнительного времени на что-либо еще).

Сделав это, вы поразитесь, насколько менее напрягающим покажется последующий список задач.

Я отдаю себе отчет в том, что для людей определенных профессий это невозможно. В таком случае окна для проверки почты можно расположить в расписании более часто. Даже если вы станете выключать имейл на несколько

минут за один раз, эти небольшие изменения принесут пользу. Захочется упрощать дальше. Итак:

- Отключите все звуковые эффекты и всплывающие окна. Прделайте это на всех устройствах, принимающих почту (1 минута).
- Отключите «счетчик непрочитанных документов». Та самая крошечная цифра в углу экрана, которая все время сообщает, сколько сообщений вы не прочитали, хотя, согласно расписанию, вовсе не должны этим интересоваться (1 минута).

Именно второе изменение показало мне большую разницу в ситуации, когда имейл открыт и мои глаза то и дело невольно возвращались к маленькому красному значку «непрочитанные сообщения» каждые пять секунд.

Это то, что касается возможных упрощений.

Расскажите всем о своих привычках в работе с электронной почтой

Тим Феррис – автор книги «Четырехчасовая рабочая неделя» – интересная личность, достоинства которой ничуть не умаляются тем, что большую часть своего времени он проводит, танцуя танго в Буэнос-Айресе или разъезжая по Панаме, в то время как его успешный бизнес вполне нормально развивается без него.

Он написал о проблемах информационной перегрузки, советы на эту тему размещены в его блоге www.fourhourworkweek.com.

- Попробуйте разослать сообщение: «Я отвечаю на сообщения в 10, 13 и 14 часов. Если требуется срочный ответ, пожалуйста, позвоните».

Кстати, Тим Феррис теперь настолько преуспел в сокращении роли имейла в своей жизни, что, по его словам, проверяет почту раз в неделю в течение часа. Как вы понимаете, все остальное время он посвящает другим делам. А вы смогли бы заниматься почтой всего раз в неделю в течение часа? Я – нет! А он выдержал, сократив время на просмотры, освободив его для важных отношений.

Окна

Это упрощение касается пространства, в котором работает наш мозг, – экрана компьютера. Это что-то вроде уборки у себя в офисе или спальне, только уборка на экране компьютера способствует еще и упрощению рабочего пространства.

1. «Упорядочьте» ваш компьютер, пусть на экране открываются только

три окна одновременно. Сюда включим почту, рабочие документы, интернет-страницы (и отдельные страницы внутри одного браузера), скайп, музыкальную библиотеку, календарь и еще что-нибудь из того, что вам хочется держать открытым.

2. Если вы видите, что открыто более трех окон, закрывайте их до тех пор, пока не останутся три (1 минута).

Планируем выполнить меньше дел одновременно = Пропускаем меньше входящей информации = Делаем только одно дело = Упрощаем.

Наушники

Вы погружены в работу над чем-либо, глубоко задумались и сосредоточились, а тут кто-то приходит просто поболтать с вами о том, что посмотрел по телику прошлым вечером. Не то чтобы вам совсем не хотелось поговорить с ним, просто нет желания разговаривать об этом прямо сейчас. К тому времени, как можно будет снова заняться делом, вы обнаружите, что совершенно потеряли ход мысли. Это совсем не подходящее время для отвлечения, а время сфокусироваться на том, чем вы заняты.

Я заметил, что никто не отвлекает, стоит только надеть наушники. Можно составить бесконечный список тех мест, где вы могли бы ими пользоваться. Дома, в кафе, баре или ресторане. Люди редко решаются побеспокоить вас, если вы в наушниках. (А если они это делают, вы снимаете наушники с рассеянно-раздраженным выражением, эквивалентным заявлению о том, что лучше бы им поспешить.)

А если вы на работе? Вас беспокоит то, что это может не понравиться вашему начальнику? Почему бы не сказать ему (или ей) прямо, для чего вам это нужно. Он, возможно, поаплодировал бы вашей креативности и желанию стать более целеустремленным. (Если вы босс, введите «день наушников» и посмотрите, сколько работы сумел выполнить каждый ваш подчиненный.)

Вам даже не нужно слушать музыку. В действительности ее стоит включить лишь в том случае, если хотите заблокировать какой-нибудь отвлекающий шум. В этом состоит второе преимущество наушников. Пока я пишу эти строки, на дороге под моим окном ведутся ремонтные работы. Я надеваю наушники, включаю классическую музыку, и отвлекающий фактор заблокирован (1 минута).

Личное время

На следующий день я играл в футбол с друзьями. В середине игры мобильник одного из них зазвонил, он остановился, потом побежал к краю площадки. Вместо того чтобы отключить телефон, он ответил на звонок. «Привет... Да... Я как раз играю в футбол... Да... Хорошо, я перезвоню, когда игра закончится».

Это совсем не помогло ему расслабиться, не способствовало и расслаблению друзей по команде. Ирония в том, что иногда мы позволяем себе отвлекаться от того, чего мы так ожидали. Ему очень нравилось играть в футбол, тем не менее он прервал игру, чтобы принять незначительный звонок.

А потому фокусируйте свое внимание на одном деле и в свое личное время тоже. Упрощайте. И тогда вы сможете получить еще большее удовольствие от тусовок с друзьями или похода в кино.

ПОДСКАЗКА

Как жить не упрощая? Вы просыпаетесь. Прямо в кровати, не вставая, проверяете имейлы. Чистя зубы, слушаете радио, зашнуровываете ботинки и смотрите телевизор. Потом отправляетесь к станции, при этом проверяя свежие сообщения на сайтах в телефоне и посылая СМС. Когда вы приезжаете на работу, на мониторе открывается множество окон. Когда приходит сообщение, тут же его прочитываете, независимо от того, чем в этот момент заняты и как это действует на вашу сосредоточенность. Вечером отправляетесь куда-нибудь выпить с друзьями, но все время держите в поле зрения свой телефон, регулярно проверяя звонки, сообщения, возможно, что-нибудь более интригующее. Когда возвращаетесь домой, садитесь за Интернет, обсуждая с вашей половиной прошедший день.

А вот как выглядит день с упрощением. Вы просыпаетесь. Чистите зубы, сосредоточившись единственно на движениях щетки. Когда надеваете туфли, вы сосредоточены только на надевании туфель. Усаживаясь и пять минут слушаете радио. Потом его выключаете. Готовите завтрак. Потом его съедаете. Отправляетесь на работу. Когда идете по улице, полностью заняты только ходьбой. Садясь, наконец, в вагон, можете достать телефон и все внимание посвятить дневным новостям или последним сообщениям. На работе занимаетесь только одним делом. Выделяете специальное время в течение дня для выполнения особых задач, таких как имейлы. Вы не съедаете ланч за рабочим столом, а идете для этого куда-либо еще и фокусируетесь только на еде. Вечером отправляетесь выпить с друзьями. Телефон отключен, потому он вас не отвлекает, вы можете по-настоящему увлеченно беседовать. Когда возвращаетесь домой, присаживаетесь и проводите какое-то время со своим

партнером. Вы готовите, едите. Отдаете себе отчет в каждой части своего дня. Полное присутствие.

Оливия действительно имела тенденцию перегружать себя миллионом дел в один и тот же период времени. Она была такой занятой, некогда было расслабиться и спокойно сфокусироваться на одном деле. Она стала писать «Обязанность 0,07» каждое утро. Через несколько недель сказала: «Мне было нелегко. До сих пор инстинктивно хочется открывать каждое сообщение, даже если это рекламные объявления моего любимого обувного интернет-магазина. И все же, написав с утра, когда собираюсь проверить свои имейлы и пользоваться Интернетом, я получила возможность делать паузу, которая останавливала меня. Я стала делать гораздо больше, работать намного быстрее, появилось больше времени, чтобы поболтать на ходу с людьми. К тому же голова стала работать яснее. Это прекрасное ощущение».

ПАМЯТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ Мы живем в век захлестывающей мир информации. Нам нужно больше работать над тем, чтобы заставить технологии работать на нас, а не наоборот. Способ достичь этого – упростить жизнь, делая одно дело за один раз, сокращая количество информации, которая поглощает, и улучшая качество получаемой информации.

✓ Достигнем больших результатов и большего расслабления одновременно. Возьмем лист бумаги и напишем: «Одно дело за один раз». Сфотографируем и установим картинку на экран телефона и компьютера. Такой же листок приклеим где-либо на видном месте (1 минута).

✓ Посвятим 0,07 процента времени дня на то, чтобы убедить себя следовать намеченной цели. Точно спланируйте, когда будете посылать имейлы и включать Интернет для личного пользования (0,07 процента дня).

✓ Упрощайте жизнь, отключая электронную почту, когда ею не пользуетесь, оставляйте на компьютере открытыми всего три окна одновременно, пользуйтесь наушниками для помощи в усилении концентрации на работе и снижения отвлекающих факторов в личное время (на все установки 1 минута = дополнительным часам каждый день).

ГЛАВА 6

Отключение

Когда Саймон был ребенком, ему нравилось играть в шахматы. В школе он прослыл талантливым шахматистом. Он говорил, что ему нравилось и это хорошо получается. Шахматы были для него хорошим расслабляющим занятием. Он получал большое наслаждение, сидя в саду и играя с отцом. Одно из самых счастливых воспоминаний детства – он сидит на солнышке и пристально вглядывается в шахматную доску, и его не волнует больше ничто в мире, кроме того, каким будет следующий ход.

Теперь Саймон никогда не играет в шахматы. И похоже, ни на минуту не может отключить свой мозг от лихорадочного расписания, чтобы расслабиться и начать вновь наслаждаться жизнью. Возможно, игра в шахматы могла бы помочь ему немного расслабиться? Его сознание имело всего несколько мгновений, чтобы оценить идею, как тут же зазвонил телефон. Звонок! Это ему! Нужно ответить. Не успел он это сделать, как пришло сообщение. Динь! Он проверил почту. Это по работе. Лучше сразу ответить. Только начал отвечать, пришло текстовое сообщение. Пинь! Почта, звонок – и воспоминание о шахматах далеко позади.

Не имело значения, где он находился, что это за время суток, его мозг, зависимый от работы, денег, друзей, всегда работал, размышляя над тем или другим... Даже ложась спать, быстро проверял последнюю почту, даже тогда не переставая думать о возможном обновлении статуса в Фейсбуке.

Жизнь Саймона стала напряженной, зависимой и изнурительной.

В предыдущей главе мы рассмотрели весьма специфические способы управлять отвлекающими факторами в нашей жизни. В этой главе научимся полностью отключаться от современной жизни, и все это займет минуту.

Для Саймона и многих подобных ему не обязательно шахматы помогут расслаблению, зато полная фокусировка внимания на чем-нибудь одном, что исключит все остальное, помочь сможет. Теперь становится очевидным, что сделать это будет, пожалуй, труднее, чем прежде.

Писатель Уильям Лейф говорит:

«Все вокруг – телефоны и часы, компьютеры и различные переносные электронные приборы – делает нас более занятыми. После какого-то уровня мы ощущаем перегрузку».

Доктор Френк Липман написал книгу об истощении, которую назвал «Исчерпанный». Он отмечает:

«Мы достигаем «исчерпанности», потому что современный стиль жизни отдалил нас от природы, мы отрекаемся от ее ритмов и циклов».

Настало время возвращаться к основам, к энтузиазму ребенка, играющего в саду в шахматы.

В этой главе вы научитесь:

- правильно «отключаться» на несколько мгновений в середине дня;
- совершенствовать способность «отключаться» и расслабляться на долгий срок;
- совершенствовать границы внимания;
- реально оценивать важные события вокруг вас из числа тех, что не должны подвергаться выключению.

В соответствии с замыслом этой главы слово «выключение» имеет два полезных значения. Во-первых, отключение техники, во-вторых, наслаждение моментом личного расслабления. И это «отключение» займет у вас всего минуту.

Почему современная жизнь внушает беспокойство? Наши предки не обладали такой невероятной техникой, здравоохранением и познаниями. На деле многие техники в этой книге возникли из-за широкого использования современной технологии. Жизнь необходимо упростить, максимально освободить от стресса.

Но мы чувствуем себя еще более стесненно, чем это было прежде. Похоже, нашему уму требуется время некоторого бездействия, чтобы справиться с нагрузкой рабочего периода. Техника существует для того, чтобы помогать, а не властвовать. В блоге комментариев «Гардиен» на свободном сайте писатель и телекритик Чарли Брукер недавно горевал о том, что представители некоторых профессий «проводят больше времени, уставившись в экраны, чем глядят в глаза других людей».

Представьте себе, мы уделяем больше времени маленькому мерцающему экрану, чем глядим в глаза теплому, живому, дышащему возбужденному, непредсказуемому реальному человеку.

В своей статье для «Хаффингтон пост» писательница и блогер Линда Стоун ввела сочетание «имейл-асфиксия». Ее исследование показало, что люди в самом деле «снижают потребление кислорода», когда проверяют новые сообщения. Хорошо, выходит, что мы пристально смотрим на экран на протяжении всего дня и задерживаем дыхание, когда делаем это. Это вызывает беспокойство.

Я рассказал Саймону обо всех фактах и озадачил его вопросом: «Вы пользуетесь техникой или она пользуется вами?»

Под влиянием импульса он закрыл компьютер и отключил питание. Ну, это уже кое-что. Потом он отключил радио, которое бессмысленно щебетало в качестве фона. Переключил телефон в беззвучный режим, а потом выключил его совсем. Телевизор не включал, однако выдернул шнур из розетки, так, для ровного счета. Более того, выдернул из розетки шнур домашнего телефона, а потом...

Растерялся! Словно он голый. Чего ему не доставало? Что могло произойти, пока он не связан с миром?

Он сидел и смотрел в окно. Осознавал это странное ощущение, когда понимаешь, что время уходит и ничего нельзя с этим поделать.

И тут произошло нечто странное. Я расскажу вам об этом во всех подробностях в конце главы. Сначала проделайте упражнение «Отключение», проверьте, совпадает ли ваш опыт с опытом Саймона.

«Отключение»

Я проделываю это упражнение годами и надеюсь, оно поможет и вам. Большинство стрессов возникает из-за беспокойства по поводу происходящего или связано с тем, что должно произойти. Упражнение направлено на то, чтобы обратить внимание на происходящее вокруг вас в данную минуту, что и «является существующим». Сначала бывает сложно «отключиться», но сделать это стоит. Сосредоточившись на объеме своего внимания, мы увеличим его силу.

1. Выключите все. Телефон, электронную почту, Интернет, компьютер, телевизор, iPod, все остальное (1 минута).

2. Посмотрите на облака в небе. Сфокусируйтесь на том, что они вам напоминают, как клубятся и движутся. Сосредоточьте свое внимание только на облаках и постарайтесь заметить все, что возможно, о том, как они выглядят (около 1 минуты, однако не нужно отмерять время секундомером).

3. Вот один коварный момент. Каждый раз, когда вы замечаете, что начали думать о чем-то другом и перестали фокусироваться на облаках, вам следует начать эту минуту снова. Многие, кто пребывает в сильном напряжении, отмечают, что им требуется время для того, чтобы напрактиковаться в умении удерживать внимание на чем-то одном. Если вам приходится возвращаться к началу несколько раз, это означает, что именно вам техника «выключения» приносит наибольшую пользу.

4. Как только вы продержитесь полную минуту, примите наши поздравления. Вы теперь полностью в настоящем. Нет места мыслям о прошлом

или будущем в этой минуте.

Включите то, что вам нужно, снова. Почувствуйте разницу между прежним и нынешним восприятием.

5. Прodelывайте это раз в день. Заметьте, как вы чувствуете себя до и после «выключения» (1 минута).

Удивительно трудно, оказывается, проделать это. Мне говорили, что временами до получаса требуется для того, чтобы в самом деле «выключиться» на целую минуту. Это трудно. Помните, что вы не освоите технику до конца, пока не сосредоточитесь на целую минуту.

Я только что «отключился». Временами приходится начинать снова. При первых двух попытках то и дело возникали мысли о том, как я буду писать эту главу. Очередная попытка провалилась, потому что я задумался о неотправленном сообщении. Следующий неудачный случай – я обнаружил, что обдумываю меню ланча. В пятый раз мне действительно удалось сосредоточиться на образовании облака за окном: преимущественно белое небо с небольшими просветами голубого, медленное, вялое движение облаков по небу. Я сфокусировался на этом на целую минуту.

Когда я закончил, обратил внимание на то, что намного яснее воспринимаю звуки вокруг себя, и чувствую, как стул поддерживает мое тело, и я немного устал. Это хорошо. Таким полным переносом своего внимания я снова включаюсь в окружающую действительность и отключаюсь от компьютера, почты, текстов и тому подобного.

Иногда люди чувствуют необходимость вздремнуть во время или после «выключения». Это тело сообщает о том, как оно действительно себя чувствует. И все же не закрывайте глаза. Возможно, вы и не вздремнете, но вы отдыхаете и, соответственно, чувствуете себя после этого освеженным.

ПОДСКАЗКА

Почему облака? Здесь работает важный принцип, о котором говорится в этой главе, – отключение от жизни и, как следствие, стрессов и напряжений. Помните, доктор Френк Липман сказал о тождестве с природными ритмами и циклами?

Если мы выбираем что-либо в природе, например облака, это увеличивает силу отключения и обратного соединения. Но разумеется, выбирайте деревья, траву или что-нибудь еще из окружающей природы, если считаете, что для вас это лучше.

Если нет облаков – это даже лучше. Сосредоточьтесь на голубизне неба,

оттенке цвета, яркости и ясности. Если помните главу 1 «Полное расслабление», голубой цвет прекрасно подходит для расслабления, так что вам это поможет еще больше.

Практически последние слова по поводу техники «Отключение» взяты у писателя Чарли Брукера. В своей статье в «Гардиан» под названием «Гугл Мгновенный пытается меня убить» он написал:

Объем моего внимания всегда был невелик, а современная техника ополовинила его, а потом ополовинила снова, и снова, и снова, сведя, наконец, до молекулярного уровня, теперь его уже не увидеть невооруженным глазом.

Чарли и тем, кто придерживается такого же мнения, я бы сказал: «Попробуйте отключиться».

Отключение – длительная версия

Как и все в этой книге, «Отключение – длительная версия» требует для выполнения минуту. Но, в отличие от предыдущей техники, длительная версия дает преимущества на целый день.

На протяжении недели многие из нас грешат тем, что считают минуты до конца рабочего дня, при этом не останавливаясь ни на минуту, так сказать, «вдохнуть аромат роз». Иногда мы существуем подобным образом большую часть жизни. Застрав в транспорте, мечтаем оказаться наконец на работе. На работе хочется скорее домой. Дома мечтаем, чтобы это был выходной. И так бесконечно. Жизнь проходит мимо. Как однажды сказали Лоурел и Харди: «Я мечтаю о том, чтобы проснуться, и, проснувшись, понимаю, что все еще сплю».

Словом, просыпайтесь для всего, что вокруг вас, обратитесь к практике «Отключение – длительная версия».

1. Выберите день, когда не работаете.
2. Выключите в доме приборы: телефон, почту, Интернет, компьютер, телевизор, радио, iPod и т. п. (1 минута).
3. Постарайтесь хорошо провести день, не привлекая электронику. Читайте, общайтесь, сидите, загорайте, сходите погулять, вздремните...
4. Сопровитесь побуждению включить компьютер или телевизор. Просто наслаждайтесь жизнью. Проведите день иначе.

Запомните, как это повлияло на ваше настроение.

5. В конце дня напишите список из пяти пунктов, пусть это будет перечень того, что больше всего понравилось вам при «отключении» на целый

день. Это важно. Вы ведь не сможете так «отключаться» ежедневно, зато есть шанс выяснить, что произошло за «выключенный день», и использовать знания для будущих расслаблений (1 минута).

Если уж вам действительно захочется сделать день исключительным, остановите или спрячьте все часы в доме и снимите наручные часы. Это, конечно, не для всех, но это – логическое продолжение.

Известно ли вам, что Леонардо да Винчи был известен не только как художник, но как скульптор, архитектор, музыкант, ученый, математик, инженер, изобретатель, анатом, геолог, картограф, ботаник и писатель? Смог бы он достичь вдохновения и создать шедевры во всех этих областях, если бы ему пришлось проверять Твиттер каждые пять минут? Как я говорил раньше, техника сама по себе дело прекрасное, но уверен, нам необходимо регулировать количество и качество поступающей информации.

Что же случилось с Саймоном? А после того, как он отключил все приборы, с ним произошло нечто странное. Пока я рассказывал ему обо всем, что предстоит сделать, он уснул. *Прямо* там же, напротив меня. Даже самого факта начала «отключения» и факта непривычных действий оказалось достаточно, чтобы полностью и резко изменить его состояние. Мне пришлось его постоянно будить! Это о том, насколько расслабляющим может оказаться отключение от окружающей техники.

Если вы понимаете, что начали засыпать, когда сделали «отключение», это прекрасно, потому что ваше тело сообщает о том, что ему необходимо вздремнуть. Но если у вас нет свободных тридцати минут, сделайте это с открытыми глазами. Поверьте, воздействие не меньше. Не всегда мы можем позволить себе, чтобы нас застали спящими за рабочим столом. Если уж действительно необходимо вздремнуть, поставьте будильник, чтобы не проспать слишком долго.

В итоге Саймон научился получать выгоду от «отключения» с открытыми глазами. Он сказал, что стал замечать то, чего не замечал прежде в своей собственной квартире, например книжные полки с его любимыми книгами или тот удобный круглый пуфик, на котором он так любил сидеть, но давно уже не делал этого, поскольку все время сидел за столом, сгорбившись над своим компьютером.

Он сказал, что это помогло ему расслабиться, а еще больше ценить свой день. Теперь Саймон «отключается» до пяти раз в сутки. И к тому же снова играет в шахматы. Когда он был ребенком, шахматы помогали ему расслабляться, ибо моментально и полностью захватывали. Теперь он ощутил это снова, но уже как взрослый человек.

СПИСОК ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ Нашему мозгу требуется время затишья, чтобы справляться с нагрузками, которые он получает во время активной работы. Когда нам, в конце концов, удастся выключить экраны и остальную технику, которая одновременно и помогает, и вторгается в нашу жизнь, мы позволяем мозгу получить необходимое расслабление.

✓ Выключите все – телефон, электронную почту, Интернет, компьютер, телевизор, радио, iPod и все остальное (1 минута).

✓ Посмотрите в окно и сосредоточьтесь на облаках, их форме, цвете и движении. Целую минуту концентрируйте внимание только на этом. Если вы поймали себя на посторонних мыслях, начните минуту заново (1 минута).

✓ Просто отметьте для себя, как это на вас действует. Если не получается сконцентрироваться на целую минуту и постоянно приходится возвращаться к началу, это расстройство, но все же хороший знак. Это означает, что ваш мозг приучен фокусироваться на множестве вещей одновременно и извлечет еще больше пользы из подобной перемены в перспективе.

✓ Для продленной версии отключите все в доме (1 минута). Затем получайте удовольствие от своего дня, не прибегая к технике. Читайте, общайтесь, сидите, загорайте, сходите на прогулку, вздремните, доставьте себе радость...

ГЛАВА 7

Успокоение (фильмы)

Соня чувствовала себя крайне несчастной из-за того, как она выглядит. Мне она казалась довольно привлекательной женщиной после сорока.

Когда я задал ей вопрос, что же так не нравится ей в собственной внешности, она ответила: «Жирные руки, жирные ноги, жир на талии, жир повсюду». Ее восприятие накладывало очевидный отпечаток на восприятие жизни в целом.

Я чувствовал, что с ней нужно поработать.

Как ни трудно поверить, после всего лишь одной минуты упражнений из этой главы она разразилась слезами признательности. Уточняю: «Ты уверена в том, что это «слезы счастья»?» Она кивнула. Открыла для себя то, как выглядит на самом деле, и то, как ее видят окружающие.

Используя техники этой главы, вам удастся изменить восприятие себя и других. Это может дать сильный и быстрый толчок вашей способности разобраться со стрессами в вашей жизни.

Вам предстоит воспользоваться силой визуализации (способности вызывать зрительные образы), чтобы создать четыре фильма: три в своей голове и один в реальности. Приготовьтесь стать кинорежиссером, используя:

- плавающую камеру;
- камеру любви;
- камеру-пузырь;
- настоящую камеру.

Возможно, читая эту книгу, вы уже поняли, что получаете прекрасный инструмент влияния на напряжение, которое чувствуете. Это воображение.

Например, если вас одолевают невеселые мысли, вы постоянно чувствуете себя несчастным, то у вас развивается стресс. Но, естественно, существует другая сторона. Если ваши мысли спокойны и расслаблены, значит, более спокойны, расслаблены, потенциально счастливы и удовлетворены вы сами.

Речь не о том, чтобы отрицать ваше нынешнее состояние. Мне известно, как тяжело, когда жизнь трудна, а вы обеспокоены, расстроены или у вас стресс.

Я сам через все это проходил. Необходимо мягко и решительно шаг за шагом вести вас к более позитивному состоянию.

Эти техники особенно хороши для глубокого стресса, потому что это уровень беспокойства и неуравновешенности, который может стать замкнутым кругом.

Фильм 1. «Плавающая камера»

Давайте сосредоточимся на той связи, которую так часто обсуждают, – между телом и мозгом. Можем ли мы за минуту сделать что-либо полезное тому и другому? Да. «Плавающая камера» даст возможность произвести физические изменения, которые положительно повлияют на состояние вашего сознания. Вдобавок многим «плавающее» ощущение покажется приятным и умиротворяющим.

1. Сядьте. Закройте глаза.

2. Представьте, будто вы выплываете со своего места и плывете к камере, подвешенной посередине пространства. Заканчиваете движение позади плавающей камеры и начинаете наблюдать за собой.

3. По мере того, как вы смотрите на себя, замечайте все аспекты физического образа, которые не позволяют вам выглядеть полностью расслабленными.

4. Плавайте вокруг и смотрите на себя под разными углами. Что может человек, на которого вы сейчас смотрите, сделать физически, чтобы расслабиться еще больше? Стоит ли изменить осанку или позу, в которой он сидит, положение головы, шеи, рук, пальцев, туловища, ног, ступней или пальцев ног? Замечайте все, пока смотрите на себя через объектив «плавающей камеры».

5. Теперь оставьте «плавающую камеру» позади и вернитесь на свое прежнее место (1 минута).

6. Сделайте небольшие изменения, которые вам нужны для того, чтобы почувствовать себя более расслабленным. (Хотя может оказаться, что вы уже привели все в соответствие со своими наблюдениями.)

Всякий раз, когда почувствуете себя физически подавленным, опустошенным, напряженным или разозленным, можете включить «плавающую камеру». И произвести необходимые изменения, чтобы начать расслабление.

ПОДСКАЗКА

Сначала визуализация может показаться странной и диковатой. Когда я начинал это проделывать, старался «увидеть себя» так усердно, что у меня начинала болеть голова. Иногда просто не мог увидеть того, что предполагал.

Со временем я выработал способность «видеть» предметы так, как мне хотелось бы. Понадобилось терпение, чтобы привыкнуть к этому, так что держитесь.

Мое примечание. Порой требуется 20–30 секунд для создания образа, который смотрит на себя сквозь объектив кинокамеры, иногда и больше. Прекрасно. Проявите терпение, пока настраиваете ракурс. С практикой становится легче. Теперь я использую техники визуализации, подобные этой, каждый день.

Фильм 2. «Камера любви»

Каждому хочется почувствовать любовь, ведь так?

«Камера любви» использует самую важную эмоцию из всех, которые могут дать начальный импульс. Это срабатывает благодаря тому, что иногда очень важно напомнить себе о том, как положительно и удивительно думают о нас другие. Когда мы вспоминаем об этом, наше отношение к себе начинает меняться.

1. Представьте, что сидите за кинокамерой.
2. Представьте, что выплываете со своего места и плывете к видеокамере. Начинайте наблюдать за собой, сидящим на прежнем месте, через видеокамеру.
3. Теперь подумайте о ком-либо, кто любит вас. Например, родители, муж, жена, сын, дочь или друг. Все для того, чтобы напомнить, что они любят вас таким, какой вы есть.
4. Представьте, что это тот человек, который наблюдает за вами через камеру. Заметьте, что он чувствует по отношению к вам. Что он любит и ценит в вас? Полностью оцените и соединитесь с этой любовью. Заметьте, как он любит вас за то, что вы такой. Проведите все в течение полной минуты.
5. Плывите обратно в свое тело. И теперь ощутите всю ту любовь, которую испытали, внутри себя (1 минута).

Если вы упали духом, довольно трудно бывает напомнить себе, что вас воспринимают и любят как хорошего человека. Когда вы обеспокоены и находитесь под воздействием стресса или вам всего лишь хотелось бы почувствовать себя лучше, включите «Камеру любви».

Вернемся снова к нашей Соне. Когда я спросил, как она видела себя, Соня

разволновалась. «Жирные руки, жирные ноги, жир на талии и жир повсюду». Я рассказал ей о технике «Камера любви», и можно было подумать, будто я предложил ей совершить прыжок с Эйфелевой башни. Она посмотрела на меня как на сумасшедшего. Но я объяснил, как это работает, и она в конечном счете решилась.

Я попросил подумать о ком-то, кто любит ее. Она выбрала своего сына. Мы начали работу с техникой, и она представила себя сидящей. Потом выплыла к камере со своего места и взглянула на себя через объектив. Сморщила нос от отвращения к тому, что увидела.

Потом она представила на этом месте своего сына и посмотрела в объектив его глазами. Пока смотрела, я напомнил, чтобы она в точности представила, что ее сын мог бы подумать, глядя на свою мать со всей любовью и привязанностью, которые он чувствовал к ней. Перемены оказались ошеломительными. Ее лицо расслабилось. Она улыбалась. Потом по лицу покатались слезы.

Возвращаясь назад в свое тело, она все еще плакала. Я спросил ее о том, можно ли считать, что это «слезы счастья». Она кивнула. Просто сказала, что в тот момент, когда она поняла, как сын смотрит на нее, ее беспокойство по поводу собственной внешности показалось намного менее важным. Это не стало окончательным выходом, но оказалось ключом, который открывал дверь к началу изменений в ее чувствах к себе. После этого она включила в свой ежедневный режим визуализацию и еще несколько техник из главы 2 «Безмолвие» для усмирения разрушительного «внутреннего голоса».

Мир нельзя изменить за минуту. Но ее достаточно, чтобы начать преобразования в своем внутреннем мире. Звучит слишком благостно, но ведь это правда.

Фильм 3. «Камера-пузырь»

Эта техника хороша для стрессовых ситуаций и для людей, подверженных стрессу.

1. Сядьте и закройте глаза. Представьте, будто смотрите фильм про то, как вы прогуливаетесь вокруг своего дома. (Или где-то еще, где чувствуете себя безопасно и надежно.) Теперь шагните прямо в фильм и смотрите на все, как если бы видели это воочию.

2. Представьте, будто вы заключены в прочный защитный прозрачный пузырь. Поместите себя в картинку. Заполните пузырь всей положительной энергией, какая есть у вас в запасе. Пузырь будет играть роль щита для сбережения вашей позитивной энергии. Наблюдайте, как вы идете, окруженные его оболочкой.

3. Пока вы смотрите по сторонам, находясь внутри пузыря, подумайте о том времени, когда вы чувствовали истинный покой и силу. Воссоздайте цвета, звуки и чувства как можно ярче, пока оглядываете пузырь. Придайте ему ваш любимый цвет, чтобы, глядя на мир сквозь его стенки, видеть окружающее с тем же легким оттенком (1 минута).

4. Теперь нужно представить, что вы идете на прогулку по вашей улице. Насколько вам удобно под защитой «камеры-пузыря»?

5. Ничто вредное не проникает сквозь его стенки. Представьте что-то стрессовое (энергию, слова), летящее прямо к вам, и, бац, оно ударяется в прозрачный защитный пузырь и просто стекает с него. Ха! Неудача! (1 минута).

6. Всякий раз, когда оказываетесь в стрессовой ситуации, включайте «камеру-пузырь». Щит заслоняет вас. Заметьте, насколько более сильными, мощными и защищенными вы себя чувствуете.

Наиболее сильная сторона техники «Камера-пузырь» заключается в том, что с практикой вы всегда можете включить ее в течение минуты, а потом можете сохранять это состояние столь долго, как вам захочется. Каждый раз, включая ее, помните о том, что необходимо пройти весь процесс осмотра пузыря и воспоминания о покое и силе, которую он дал вам в первый раз.

Фильм 4. Настоящая камера

Все фильмы, которые проходят у вас в голове, – одно и то же явление. А теперь воспользуемся современной техникой, чтобы создавать настоящие фильмы. Все, что вам нужно для съемок видео, – любая камера или современный телефон. В большинстве современных ноутбуков тоже есть камера.

Вы видели, как визуализация «хорошего фильма» может оказать благотворное воздействие на ваше состояние. Можно ли усилить эффект, посмотрев настоящее кино?

1. Решите, в каком месте или ситуации вы чувствовали себя наиболее расслабленно. Может, во время семейного обеда дома, в полдень на пикнике, на встрече с друзьями, на чудесном пляже, в поле, в горах, где вам нравится бывать. Или вам нравится вид из окна отеля, в котором вы бываете во время отпуска.

2. Снимайте свой фильм в течение минуты. Сделайте так, чтобы все это вошло в него, запечатлейте эти моменты как можно лучше (1 минута).

3. Смотрите на настоящую камеру, когда чувствуете себя напряженно. Полностью переключите на нее свое внимание и заметьте, как тотчас появилось чувство большей расслабленности, стоило соединиться с этим прекрасным

фильмом (1 минута).

ПОДСКАЗКА

У меня много фильмов, которые я снял на цифровую видеокамеру и сохранил в мобильном телефоне. Вот два из них, которые действуют на меня.

Первый. Вид из города в пустыне Бэриал, снятый мной в отпуске в Аргентине. Небо голубое, и, пока камера снимает панораму, можно вдали увидеть снежные шапки на вершинах Анд. Я немного приближаю изображение. Теперь можно охватить взором целые мили вокруг, но не видно ни дороги, ни дома, ни единого человека. Только природа, пустыня и на расстоянии далекие горные вершины. Когда я смотрю это видео, снова слышу легкий шорох ветра и больше ничего.

Второй фильм идет всего двадцать секунд, а снимал я его во время мюнхенского Октоберфеста. Вот я в окружении друзей, танцующих на столах, дурачащихся, подшучивающих над моим холостым приятелем Сэмом. Мы все сходим с ума. Ощущение счастья, веселья и дружбы заставляет меня все время смеяться, когда я просматриваю это.

Я понял: чем чаще занимаюсь этой техникой, тем больше меня захватывает сам процесс съемок. Это становится визуализацией другого типа, стоит начать прикидывать в уме наилучший ракурс для съемок фильма настоящей камерой.

Не столь важно, снимаете вы фильм в вашем воображении, как Соня или как я, на Октоберфесте, используйте реальное видео, но для начала научитесь пользоваться визуализацией как мощным средством изменения состояния, когда вы испытываете в этом наибольшую необходимость.

ПАМЯТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ *«Плавающая камера»*. Используя визуализацию, посмотрите на себя через объектив «плавающей камеры». Что мог бы человек, за которым вы наблюдаете из-за камеры, сделать еще для дальнейшего расслабления? Внесите небольшие изменения, которые вам кажутся необходимыми. Расслабляя тело, мы помогаем расслабиться уму (1 минута).

✓ *«Камера любви»*. Используя визуализацию, представьте, что выплываете к камере и смотрите на себя через объектив глазами одного из тех, кто вас любит. Что в вас такого, за что он любит и ценит вас? Полностью признайте его мнение и слейтесь с этой любовью (1 минута).

✓ *«Камера-пузырь»*. Применяйте визуализацию в стрессовых ситуациях. Представьте себя окруженным крепким защитным прозрачным пузырем. Поместите себя в кадр. Наполните пузырь положительной энергией, какая у вас есть. Бац! Ничто плохое не пробьет стенки пузыря, а способно лишь стечь вниз по стенкам, в то время как положительная энергия защищает вас внутри пузыря (1 минута).

✓ *«Настоящая камера»*. Решите, в каком месте и ситуации вы чувствуете себя расслабленно. Снимайте это на протяжении минуты. Старайтесь, чтобы все вошло, и схватите мгновения в самом ярком их проявлении. Потом просматривайте настоящую камеру, когда почувствуете себя напряженным (1 минута).

ГЛАВА 8

Успокоение (музыка)

Поездка Дженни на работу всегда проходила через один из длинных и высоких мостов Шотландии. Ей приходилось пересекать его, добираясь до работы и обратно. Каждое утро Дженни готовилась к серьезному стрессу, расстраиваясь оттого, что ей придется проезжать мост. Она говорила, что знает о нелогичности своего поведения, но, как многие другие люди, боящиеся, к примеру, пауков или авиаперелетов, она ужасно нервничала, когда приходилось переезжать мосты.

Каждое утро она обливалась холодным потом при одной только мысли о предстоящей поездке. Все было не настолько плохо, чтобы остановить ее и заставить остаться дома, однако опыт очень неприятный и связан с поездкой на работу. Ближе к ланчу она уже начинала подумывать о дороге домой, и это напрягало весь оставшийся день.

Дженни даже подумывала о смене работы, лишь бы не приходилось переезжать через мост.

Если вы подвержены стрессам, напряжению или тревоге, прослушивание музыки станет мощным средством изменить настроение. Песни напоминают прекрасные моменты, когда мы чувствовали себя расслабленно. Это хорошо срабатывает, ибо нашему мозгу поступает напоминание о том позитивном эмоциональном состоянии, которое вы чувствовали, вновь раздувая эту искру.

Идея использовать музыку для релаксации не нова, уходит корнями в прошлые века. Но конечно же сейчас мы имеем в своем распоряжении компьютеры, iPod, мелодии в телефонах, а значит, возможность более эффективного применения музыки, чтобы изменять чувства более эффективно, чем это было прежде.

В этой главе предлагаются три способа использования музыки для расслабления:

- ваша расслабляющая песня;
- ваша расслабляющая мелодия в телефоне;
- ваш список расслабляющих мелодий.

Вам когда-нибудь приходилось слышать песню на iPod или по радио, которая бы оживила в вашей душе чувства из далекого прошлого? Способ, которым музыка расслабляет и мы заряжаемся позитивом, весьма знаменателен.

Конечно, слушая музыку, можно и опечалиться, а потому стоит тщательно подбирать то, что собираетесь слушать в поисках способа перемены состояния.

Ваша расслабляющая песня

Лирические стихи, звуковая палитра и ритм – все имеет значение и влияет на эмоциональное состояние. Для наглядности послушайте сначала Билла Уайтера «Прекрасный день», а потом Дэниела Паутера «Плохой день».

Билл Уайтер – образец лирики:

«Прекрасный день – прекрасный день, прекрасный день, прекрасный день, прекрасный день.

Прекрасный день, прекрасный день, прекрасный день, прекрасный день.

Прекрасный день – прекрасный день, прекрасный день, прекрасный день, прекрасный день»... и т. д.

Образец лирики Дэниела Паутера:

«Хочу, чтобы тот день был трудным для тебя (о да, трудным днем). Пусть он будет трудным днем для тебя (о да, да, да).

Хочу, чтобы тот день был трудным для тебя (о да, трудным днем). Пусть он будет трудным днем... Пусть будет трудным днем...»

Как прослушивание двух таких разных песен в течение дня может подействовать на настроение и мысли? Не удивлюсь, если услышу, что многие находят песню Билли Уайтера намного более оптимистичной, чем Дэниела Паутера, который поет о своем несчастном дне. Но так оценивают не все. И именно это прекрасно в музыке, ибо у каждого возникают индивидуальные эмоциональные ассоциации, которые вызывает музыка. Например, когда Дэниел Паутер слушает песню «Трудный день» в собственном исполнении, возможно, он думает о том, что это одна из наиболее часто звучащих по радио композиций, и от этой только мысли его день становится лучше.

Так что стоит хорошенько подумать о песнях, прежде чем закачивать их на iPod. Какая из них больше, чем все остальные, действительно вызывает расслабленность?

1. Сохраните ее в быстром доступе вашего компьютера/телефона/iPod или другого прибора, на котором вы слушаете музыку (1 минута).

2. Теперь слушайте песню в течение минуты. В это время постарайтесь вложить в песню еще большую эмоциональную нагрузку, вспоминая, когда вы чувствовали себя действительно расслабленно. Осознайте, что видите

отчетливо, сделайте цвета четкими и яркими, вспомните чувство здоровья и расслабления, которое вы испытали, слушая песню (1 минута).

3. Прослушивайте ее, как только вам потребуется быстрая релаксация (1 минута).

Примечание. Иногда с течением времени сила воздействия песни, которая помогает расслабиться, постепенно угасает. А это вы просто привыкли к ней. Потому стоит через некоторое время переключиться на что-то более расслабляющее. Помните, нужно вновь пройти весь процесс эмоциональной загрузки песни.

ПОДСКАЗКА

Затрудняетесь с выбором песни? Иногда лучше выбрать инструментальную композицию. В этом случае можно контролировать послания, на которых сфокусирован ваш мозг, вместо того чтобы ощущать воздействие на него поэтических строчек («Потому что у тебя был плохой день, плохой день, плохой день» и т. д.).

Недавно меня попросили составить список песен, которые подходят для оказания помощи, чтобы закачать в телефон. Вот те три композиции, что я выбрал. Вы можете познакомиться с полным списком для Айтюнера.

Соната для двух фортепиано ре мажор Моцарта. Многие скажут, что прослушивание спокойной музыки перед экзаменом действительно помогает. Исследования, похоже, подтверждают это. Во время одного из тестов студенты, которые слушали это произведение Моцарта, показали намного лучшие результаты, чем те, кто не слушал.

«Подними глаза» «Зеро 7». «Зеро 7» в Манчестере – самый расслабляющий концерт, на котором мне когда-либо доводилось бывать. Мне очень нравится название этой песни «Подними глаза». Когда мы углубляемся в мысли о себе и несчастливы, обычно опускаем взгляд вниз. Следующий раз в плохом настроении взгляните вверх, выше, и вы увидите, что почувствовали себя нейтрально или даже более позитивно по отношению к окружающему.

Японская классическая музыка. Перед соревнованиями некоторым спортсменам хочется несколько подхлестнуть себя, иным же нужно успокоиться. Один известный боксер-тяжеловес непременно слушал японскую классическую музыку перед выходом на ринг. Не могу сказать, что являюсь большим знатоком японской музыки, но мне приходилось ее слушать, и она действовала на меня умиротворяюще. Поищите традиционную японскую музыку, если я вас заинтересовал.

Ваш успокаивающий рингтон. Если вы действительно хотите почувствовать себя более расслабленно в момент, когда меньше всего этого

ожидаете, установите эту песню в качестве сигнала на телефон. Проследите, какой эффект на вас произведет звонок телефона (1 минута на установку).

Этот способ хорошо работает в силу того, что сама функция вызова в телефоне настраивает вас на расслабляющую мелодию в тот момент, когда вы меньше всего этого ожидаете. Я нахожу это довольно странной и неожиданно приятной паузой в свободном режиме. Вы можете зарядиться импульсом креативности благодаря этому. В предисловии к книге «Спасибо Джоннерз» Джонатана Агню писатель Стивен Фрай говорит, что у него в телефоне в качестве звонка установлен потрясающе смешной спортивный комментарий. Он обращался к нему «всякий раз, когда чувствовал себя тоскливо или печально». Почему? Вероятно, это помогало ему почувствовать себя счастливее, лучше и расслабленнее.

На многих телефонах можно установить мелодию из коллекции записей. В качестве альтернативы, практически даром, можно купить подходящий рингтон на музыкальном сайте.

Замечание. Так же, как и в случае с вашей расслабляющей мелодией, стоит через некоторое время заменить рингтон. Это необходимо из-за привыкания к одной и той же мелодии, в результате чего сила воздействия музыки уменьшается. Потому и нужно через некоторое время переключать рингтон на что-нибудь более расслабляющее.

Ваш расслабляющий плей-лист

Нам не столь уж обязательно совершать мгновенный переход от состояния «напряжен» к состоянию «расслаблен». Расслабляющий плей-лист работает по определенной схеме. Суть ее в том, что некоторым людям в состоянии напряжения, натянутости, стресса тяжело приказать себе мгновенно расслабиться. Иногда для этого требуется несколько больше времени.

Для установки плей-листа потребуется минута, а потом пусть идет то, что вы можете послушать в любое время, занимаясь чем-то другим. Можете позволить этому медленно и эффективно вести вас по ступеням эмоционального состояния от напряжения к нейтральности и расслаблению.

Это работает по принципу «якорная цепь». Он заключается в том, что вы в нынешнем эмоциональном состоянии как бы перебираете руками цепь, переходя к большей расслабленности. Можно еще представить себе это так, словно вы медленно, поддерживая, ведете своего престарелого родственника к уютному креслу, так, чтобы у того создавалось приятное и расслабленное ощущение.

Сейчас хватайте iPod и выбирайте четыре песни:

1. Песню, к которой у вас нейтральное отношение.
2. Песню, которую вы находите довольно расслабляющей.
3. Песню, которую вы находите очень расслабляющей.
4. Песню, которая действует на вас расслабляюще в любой ситуации (возможно, вы выбрали ее в качестве расслабляющей песни ранее).

Создайте плей-лист в вашем iPod и расположите песни в правильном порядке. Озаглавьте это «Мой расслабляющий плей-лист». Если у вас нет МПЗ-плеера, создайте на CD или даже на старом добром кассетнике (1 минута).

Затем прослушивайте всякий раз, как только захочется почувствовать себя более спокойно, будьте уверены, одно из достоинств расслабляющего плейлиста – отсутствие необходимости делать что-либо еще в это же время.

Важно. Убедитесь, что не поддались искушению загрузить в плей-лист четыре любимые песни. Здесь должны быть нейтральные композиции к той, которая вас полностью успокаивает. Это и есть перетягивание себя из одного состояния в другое.

Фобия Дженни по отношению к мостам оказалась довольно обычной, продолжающей ряд из пауков, высоты и перелетов. Мы подходили к теме ее поездок на работу в трех разделах.

Первый – «Излечение фобии рок-звезды» в главе 3 «Спокойствие», о создании глубоких фоновых изменений. Потом делали визуализацию «Камера-пузырь» из предыдущей главы, чтобы дать ей почувствовать большую безопасность. Затем мы взглянули на то, как она могла бы использовать музыку.

Она предпочла пользоваться плей-листом, а не расслабляющим рингтоном, ибо ей было необходимо расслабление только в строго определенное время дня.

Одно из преимуществ плей-листа – всегда приятно обратиться к музыкальной коллекции и выбрать из нее свои любимые мелодии. Само по себе это расслабляющий фактор. Как только Дженни сделала выбор, она потратила всего минуту на составление плей-листа, оставалось только нажимать клавишу проигрывания по дороге на работу.

Как только она выезжала по направлению к мосту, нажимала play и предоставляла ил ей-листу проделывать за нее всю остальную работу. Она оценила разницу по сравнению со своими прежними поездками, а еще почувствовала себя намного нейтральной и «нормально» переезжала через сам мост.

Между прочим, через пару месяцев Дженни заметила, что ее плей-лист работает уже не так хорошо. Она успела привыкнуть к песням, стала скучать от них. Тогда она выбрала несколько новых, и плей-лист заработал снова.

ПАМЯТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ *Ваша расслабляющая песня.* Хорошенько подумайте обо всех песнях. Какая из них более чем любая другая вводит вас в состояние настоящего покоя? Загрузите композицию еще более глубоким ощущением релаксации, слушая и вспоминая тот момент, когда вы почувствовали крайнее расслабление (1 минута).

Потом слушайте ее в те моменты, когда пожелаете мгновенно почувствовать себя так же (1 минута).

✓ *Ваш расслабляющий рингтон.* Если вам действительно хотелось бы почувствовать расслабление неожиданно для себя, поставьте эту песню на свой мобильник в качестве рингтона. Отметьте эффект, который она производит на вас, когда звонит телефон (1 минута).

✓ *Ваш расслабляющий плей-лист.* Если вам действительно трудно выйти из стресса и расслабиться, создайте плей-лист из четырех песен – от той, к которой вы относитесь нейтрально, до той, которая абсолютно успокаивает и расслабляет (1 минута). Просто нажмите проигрывание перед тем, как захотите ощутить себя более расслабленно, продолжайте заниматься своими делами, пока прослушиваете запись.

ГЛАВА 9

План на почтовой открытке

Дэйву очень нравится его работа в музыкальном бизнесе, но день за днем он был невероятно загружен. Порой говорил, что должен всегда «находиться в рабочем режиме», чтобы все было сделано. День шел «в рабочем режиме» в интервале от восьми утра до пяти вечера. К пяти вечера напряжение начинало спадать, и последние несколько часов дня оказывались наиболее продуктивными. Он уходил с работы около семи вечера. Он бы и хотел уходить пораньше, но у него постоянно было слишком много дел. Кроме того, большинство служащих оставались в офисе до семи вечера, так что могли косо посмотреть на его ранний уход.

Обычно Дэйв попадал домой около восьми вечера, соответственно, мог выкроить всего полтора часа на общение с детьми перед тем, как они пойдут спать. У него же фактически оставалась лишь пара часов до сна. И снова подъем в шесть утра.

Дэйв, используя некоторые возможности, попробовал внести изменения в свой график с тем, чтобы добиться уменьшения загруженности на работе. Иногда ему удавалось раньше возвращаться домой, и тогда он мог больше времени посвящать своим детям. Но всегда, как только он достигал этого, через несколько недель снова упускал шанс, и все возвращалось на круги своя. Он знал, что нужно как-то покончить с этим раз и навсегда, но ничего не мог поделать.

Дети помогали ему расслабиться после напряженного рабочего дня больше, чем все остальное. И все же он проводил с ними мало времени.

Эта глава о том, как вменить в обязанность постоянно меняться, кроме того, незамедлительно. На все про все минута.

Сейчас мы приближаемся к концу книги, и можно надеяться, что вы нашли для себя техники быстрого действия. Уверен, что одни сработают лучше других, и это прекрасно, в конце концов, мы ведь такие разные!

Я уже говорил о том, насколько важно делать записи о подтвержденной связи между актом письма и направленностью мозга на цель. Я вряд ли смогу обойтись без записей. Если бы вы прошли по моей кухне прямо сейчас, то увидели бы множество всевозможных записок и прикрепленных на холодильнике памяток – купить пакет молока, мое точное расписание на день, сколько раз я проверяю почту и т. д.

Эта глава соединяет эффективность способа записи и силу данных

обязательств.

Обязательства

Обязательства рассматриваются во многих исследованиях как один из наиболее мощных инструментов для достижения цели. Мы все любим думать о себе как о последовательном человеке. А особенно нравится считать, что так думают о нас другие. Если мы скажем о нашей цели публично, то с большей вероятностью достигнем ее.

Знаете ли вы, что многие денежные пожертвования делают именно таким образом? Вначале мы просим подписать заявление по поводу или сделать это в онлайн. Потом просим о пожертвовании. Поскольку это связано с публичными обещаниями подписать соглашение, вероятнее всего, мы дадим деньги. И это не по принуждению, мы сами хотим сделать это.

Взгляните на «План на почтовой открытке». Это работает так:

- Обдумывание цели – первая стадия ее достижения.
- Принятие решения – первый уровень обязательства.
- Когда мы делаем запись – следующий уровень обязательства.
- Посылая запись себе, вы принимаете новый уровень обязательства – поставьте дату, запечатайте и оставьте для будущих поколений.
- И наконец, проделав все, что каждый делает с почтовой открыткой, прикрепите ее на холодильник, чтобы все могли видеть – это и есть заключительный уровень обязательства.

Для сферы релаксации я нахожу подобное обязательство актуальным. Дело в том, и это многим из нас известно, что надо было бы больше позаботиться о себе в этом плане, но все ограничивается словами. Что-то всегда мешает на пути к исполнению.

Ну, пока хватит. Давайте составим для вас долгосрочное обязательство чувствовать себя более расслабленно.

Планируем перемены

Наметьте что-то одно, что будете изменять. Что-то, что принесет существенное отличие в вашу жизнь. Например, техника из этой книги или, возможно, особое личное изменение в вашем дне, стиле жизни. Удостоверьтесь, что это доступно.

Примеры

- Отправляться на длительную прогулку каждое утро и проделывать технику «Поплавок» (глава 1 «Мгновенное расслабление»).
- Прослушивание вашего плей-листа каждый день по дороге домой (глава 8 «Успокоение (музыка)»).
- Заканчивать работу на час раньше.
- Отключение компьютера в шесть вечера и отказ от проверки почты до следующего утра.
- Чтение книги в вечернее время вместо просмотра телепередач.

Использование техник «Отскок!» или «Пятно», вашего расслабляющего плей-листа, ежедневной визуализации – любой из техник, которые приведены в этой книге.

Как только утвердитесь в своем решении, убедитесь, что в состоянии совершить подобное действие и, что наиболее важно, хотите сделать это. (Если вам не хочется, это не сможет продолжаться долго!)

Проследите за тем, что эти изменения не повлияют негативно ни на одну из областей жизни.

К примеру, Дэйв знал, что проводит слишком много времени на работе, но не проявлял к себе достаточной строгости в отношении того, чтобы вовремя возвращаться домой и увидеть детей до того, как они пойдут спать.

По большому счету он знал, что общение с детьми намного важнее, чем закончить дела на работе на час позже. Был ли способ закончить работу и попасть домой до того, как дети пойдут спать? Был ли способ достигнуть цели, а затем сохранить достигнутое?

План на почтовой открытке в действии

1. Теперь, когда у вас есть расслабляющая цель, берите открытку и сделайте запись (можете зайти на сайт www.tonywrighton.com и посмотреть образец плана на почтовой открытке) (1 минута).

2. Напишите реальную дату будущего, к которой вам хотелось бы достигнуть своей расслабляющей цели.

3. Напишите свой адрес и отошлите ее. Посылайте обычной почтой, это даст несколько дополнительных дней, она придет как хорошее напоминание и своего рода сюрприз.

4. Поместите открытку на холодильник или где-нибудь еще, где вы сами и ваши домочадцы всегда будут видеть ее. Ваше имя. Адрес. Обязательство по расслаблению. С маркой, штемпелем и датой для потомства.

ПОДСКАЗКА

Это покажется очевидным, однако прикрепите открытку так, чтобы сторона с текстом была хорошо видна. Мой друг Джон подумал, что «План на открытке» – это потрясающая идея. Несколькими неделями позже я заехал к нему, и он с гордостью указал на холодильник. Там висела красивая открытка с видом Лондона на лицевой стороне! То, что он написал для себя, было практически не видно ни ему, ни его семье, поскольку открытка была перевернута этой стороной вниз.

Когда вы поймете, как хорошо это работает, вам захочется, возможно, прислать себе несколько различных «Планов на открытке». Разумеется, открытка работает со всем, что вы выберете, запишете, сообщите о своем намерении окружающим и прикрепите ее где-то на видном месте.

Важно. Если у вас появятся небольшие отступления или трудности с исполнением записанного, вернитесь к тексту и вспомните, почему это так важно для вас. Я говорю об этом, потому что никто из нас не выполняет в точности собственных намерений. Необходимо помнить об этом, когда сталкиваетесь с трудностями – вы забыли выполнить расслабляющие упражнения утром или выделить себе немного спокойного времени в середине дня, осознать это, заметив, что не сделано. Скорее всего, вы сможете сделать все как надо в следующий раз.

Перед тем как Дэйв послал себе открытку, он прошел через постоянные отъезды домой несколько раньше. Он поговорил со своим начальником, и тот разрешил.

В случае Дэйва «План на открытке» сработал хорошо потому, что его семья могла видеть на холодильнике открытку, которую он послал себе. Его обязательства стали публичными. Когда пару раз он ошибался и задерживался на работе допоздна, дети, смеясь, показывали на открытку на дверце холодильника, где говорилось, что он должен быть дома после работы к 6.30 вечера. С подписью «Папа». С датой. На всеобщем обозрении.

Конечно, случился один эпизод, когда Дэйв все-таки задержался на работе допоздна, после того как он послал себе «План на открытке», но всего лишь раз – странный случай. Иногда Дэйв действительно вынужден поработать вечером, и он стал брать работу домой. Это по крайней мере дает возможность видеть детей, которые всегда положительно влияют на его настроение, даже если приходится напрячься и закончить дела к тому времени, когда они ложатся спать.

ПАМЯТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ Остановитесь на одном ежедневном действии надолго, если ищете расслабления. Это внесет большую перемену в вашу жизнь. Это могут быть, скажем, техника из этой книги или персональные изменения в вашем дне или образе жизни.

✓ Возьмите открытку и напишите на ней вашу способствующую расслаблению цель. Поставьте дату, к которой вам хотелось бы этого достичь (1 минута).

✓ Пошлите эту открытку себе. Когда получите по почте, прикрепите ее на дверце холодильника.

✓ Для того чтобы ваше обязательство стало более расслабляющим на долгий срок, пусть его видят все. Вы его обдумали, записали, подписали свое имя и адрес, поставили дату, приклеили марку и все продемонстрировали.

ГЛАВА 10

Будущее

Помните Дженни из главы 8 «Успокоение (музыка)»? Ее ежедневный путь на работу пролегал через один длинный и высокий мост в Шотландии. И это ее вовсе не радовало, поскольку она страдала фобией к мостам и пребыванию на них.

Каждое утро она обливалась холодным потом при одной лишь мысли о том, что ей предстоит проехать через мост. Но, используя техники этой книги – «Лечение фобий рок-звезды», «Камера-пузырь» и создание плей-листа, она стала испытывать меньшее беспокойство по поводу поездок на работу. И хотя по-прежнему не в восторге от этого, но согласилась с тем, что чувствует себя несколько более расслабленно, когда проезжает через мост.

Быстро промелькнуло несколько лет. Дженни сейчас работает на другой работе, которая уже не связана с ежедневными переездами через мост. Теперь ей вообще очень редко приходится ездить по мостам. Может, из-за этого она рассказала мне, как однажды, ведя машину, почувствовала беспокойство, когда приблизилась к нему. Ей показалось, что она забыла все техники, которые так хорошо работали на расслабление.

Существуют два хороших основания для написания последней главы.

Во-первых, у людей короткая память, и стоит делать записи того, что хорошо вам помогает.

Во-вторых, есть еще кое-что для достижения в будущем хорошей релаксации, о чем я пока не упоминал.

Как вам известно, техники в этой книге занимают одну минуту. Но мы при этом фокусируемся лишь на «сейчас». Я хочу, чтобы вы сохраняли наибольшее расслабление длительный период времени, так же как и немедленное расслабление. Каков результат от покупки этой книги, усилий при выполнении техник, перемен, если через полгода или год забыть о том, что это было такое и так хорошо помогло вам? Вам пришлось бы пройти весь трудный путь сначала.

У вас уже был случай воспользоваться долгосрочным планированием в главе 9 «План на почтовой открытке». Теперь глава «Будущее» – дневник релаксации – подытожит все.

Дневник

Джордж Вашингтон – первый президент США – заслужил звание «отца своей страны». Ему нравилось вести дневник, он делал записи о политике, войне, путешествиях, особых событиях, условиях для сельского хозяйства и даже записи о погоде. Эти заметки были очень важны для него. Однажды он отправился в длительную поездку по Филадельфии и забыл дневник. Тогда он отправил указание немедленно выслать его. «Его можно найти, я полагаю, на моем письменном столе, – указал он. – Поместите его в хорошую крепкую бумажную упаковку и скрепите печатью, как письмо».

Почему он делал так много записей? Просто понимал важность провидения, планирования будущего, возможности регистрировать события своего времени, чтобы возвращаться для справок к записям по наиболее важным вопросам. Он говорил:

Оглядываться в прошлое стоит лишь для того, чтобы извлечь полезные уроки из ошибок и выгоду из дорого доставшегося опыта.

Наиболее эффективна для достижения успеха в релаксации и изменении состояния выработка подхода, подходящего именно вам, и в связи с этим записи, чтобы возвращаться к ним и просматривать вновь, когда вы нуждаетесь в напоминании о том, как стать расслабленным и спокойным. Подобно Вашингтону, вы сможете затем получать пользу из «дорого доставшегося опыта» и «извлекать полезные уроки из ошибок».

Вы нуждаетесь в напоминаниях. Мы все в них нуждаемся. Я не могу припомнить, что ел на обед прошлым вечером, не говоря уже о том, что делал полгода назад. А потому для планирования будущего запишите, что так хорошо работает сегодня. Это займет у вас всего лишь минуту.

Есть и другая причина. Я умышленно запланировал различные расслабляющие техники, рассчитанные на разных людей. Например, если вы лучше реагируете на зрительные раздражители, техника «Успокоение (фильмы)» поможет увидеть вещи более ясно. А если вы больше реагируете на звуки, техника «Успокоение (музыка)» может оказаться для вас наиболее расслабляющей. Все мы разные, значит, выработайте подход, наиболее соответствующий вам, а потом его опишите. Таким же методом я воспользовался в последней главе своей книги «Уверенность за минуту», и многие отметили это, говоря, что финальная часть – это ключ к постоянному преобразованию.

Вы записываете:

- причина;
- что вы делали и как это сработало;

• уровень достигнутого расслабления (из 10 баллов). Часто мы забываем о том, насколько хорошо это сработало. Такая запись поможет вспомнить.

Возможно, это была техника, которую вы использовали, восстанавливающий силы метод, фильм, который вы просмотрели в своем сознании, прослушанная музыка или что-то еще.

Когда вы делаете это, у вас есть справочник, как расслабиться, записанный собственными словами. Воспользуйтесь, когда в следующий раз обратитесь к этой книге. Записи послужат вам персональным путеводителем.

Причина. Речь дружки на свадьбе.

Что я делал и как это сработало. «Пятно» (глава 1). Одно лишь воспоминание о том времени, когда я чувствовал себя наиболее расслабленно, помогло мне почувствовать себя более комфортно в такой великий день. Затем накануне речи я смотрел на свое синее пятно. Сразу же вспомнилось время, когда я выступал перед коллегами. Это помогло мне расслабиться.

Оценка релаксации из 10 баллов – 8.

Причина. Не мог заснуть прошлой ночью.

Что я делал и как это сработало. Я воспользовался техникой «Дыхание на счет» (глава 3). Это помогло успокоиться, хотя не получилось сразу заснуть. Завтра попробую технику «Отход ко сну» (глава 4).

Оценка релаксации из 10 баллов – 4.

Причина. Общее беспокойство из-за возвращения на работу.

Что я делал и как это сработало. Воспользовался техникой «Плавающая камера» (глава 8), чтобы успокоиться. Особое напряжение ощущалось в лице. Когда я расслабил мелкие мускулы лба, это помогло успокоиться.

Оценка релаксации из 10 баллов – 6.

Причина.

Что я делал и как это сработало.

Оценка релаксации из 10 баллов –

Причина.

Что я делал и как это сработало.

Оценка релаксации из 10 баллов —

Причина.

Что я делал и как это сработало.

Оценка релаксации из 10 баллов —

Обращайтесь к этой части книги, когда в будущем вам захочется почувствовать себя более расслабленно.

Учимся у других

Барабанщик Чарли Уотс достиг вершин мировой славы в составе одной из наиболее успешных рок-групп мира «Роллинг стоунз». Группа выпустила 92 сингла, 29 студийных альбомов, 10 альбомов концертных записей, вошла в официальный список Зала славы рок-н-ролла, а он сам был внесен в список Зала славы современных барабанщиков. Благодаря чему он научился так играть на ударных?

«В детстве меня никто не учил играть, и когда я попал в группу, обычно смотрел, как играют другие, и копировал их».

Чарли Уотс никогда не брал уроков игры на барабанах. Он наблюдал, как это делают другие. А потом копировал их.

Теперь вы. Что вы можете сделать, наблюдая за другими? Похоже, мы не отдаем в этом себе отчета, поскольку занимаемся такими наблюдениями столько, сколько помним себя. В соответствии с поведенческой психологией малыши учатся говорить, подражая родителям (и всем остальным, с кем они входят в контакт). Существует область исследований, посвященных возможностям взрослого человека учиться чему-либо на основе подражания. Если вам хочется дать название этой технике, то вот, например, «Моделирование».

Когда нужно расслабиться, найдите человека, который преуспел в этом, и делайте то же, что делает он. Кого вы знаете из тех, кто умеет хорошо расслабляться? Что он при этом делает? Как делает? Где? Когда? Почему? Что считает важным для расслабления?

Если кто-то хорошо расслабляется, заметьте:

- кого вы изучаете;
- что работает для них;
- что происходит, когда вы делаете так же.

Оценка релаксации из 10 баллов.

Между прочим, можно учиться и у тех, кого вы знаете, и у публичных людей. Например, вы можете понаблюдать за разминкой спортсменов, или дыхательными упражнениями исполнителей перед выходом на сцену, или даже за кем-то вроде далай-ламы.

Возможности безграничны, если задуматься о достижении лучшей релаксации.

Объект наблюдения. Керолайн из офиса.

Что помогает ей? Говорит, что занимается спортом каждое утро перед работой, потому что это ее успокаивает и приводит мысли в порядок.

Что помогает мне? Физические упражнения помогают мне почувствовать себя лучше. Чем упорнее я тренируюсь, тем яснее, кажется, становится моя голова.

Оценка релаксации из 10 баллов — 9.

Объект наблюдения. Знаменитый футболист.

Что помогает ему? Перед игрой он сидит в темной комнате, закрыв глаза и сфокусировавшись на том, что предстоит сделать.

Что помогает мне? Не очень помогает. Я понял, что чрезмерно напряжен, нервы слишком возбуждены, невозможно спокойно просидеть на одном месте долго.

Оценка релаксации из 10 баллов — 4.

Объект наблюдения. Джен, моя подруга.

Что помогает ей? Она слушает в машине только классическую музыку. Говорит, это и есть для нее «время для себя», когда можно спокойно все обдумать, поразмышлять и расслабиться до и после стрессов рабочего дня.

Как это помогает мне? Вау! Я почувствовал себя совершенно спокойным, когда приехал на работу. Понял, что смог не только расслабиться, но и подумать о предстоящем дне. На обратном пути это не помогло так же хорошо, как утром, из-за транспортной пробки. Напрягает! Но я сделаю это снова, потому что мне подходит.

Оценка релаксации из 10 баллов — 8.

Объект наблюдения.

Что помогает ему?

Что помогает мне?

Оценка релаксации из 10 баллов —

Объект наблюдения.

Что помогает ему?

Что помогает мне?

Теперь у вас есть свой персональный журнал, фиксирующий то, что помогает вам и другим людям лучше всего.

Дженни произвела несколько позитивных перемен с тех пор, как мы с ней первый раз встретились. Ее страх перед мостами – серьезная проблема, но она открыла для себя ряд очень полезных приемов и пользовалась перед тем, как отправиться на работу. Тремя годами позже, работая уже где-то в другом месте, заметила «поднимающееся беспокойство» по мере приближения к высокому мосту.

Она отправилась домой и откопала свой «дневник расслабления», который я попросил сохранить. В нем она описала все техники, которые использовала, и даже умело проставила оценки исходя из 10 баллов. «Лечение фобии рок-звезды» (оценка 9/10). Она просмотрела это упражнение снова, затем быстро пролистала остальные страницы. Остановилась на технике «выключения» внутреннего голоса. Тогда она оценила ее 2/10 и знала: ею не стоит пользоваться. Ого! А вот это работает. Расслабляющий плей-лист. Она поставила тогда 7/10. Это должно работать хорошо. Поэтому она составила для себя новый плей-лист и снова почувствовала себя более расслабленно, когда прослушивала его.

Если вы уже чувствовали себя подобным образом в прошлом, значит, сможете почувствовать себя так же. Скажем, сейчас...

ПАМЯТКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

✓ **Наиболее эффективный способ действительно хорошо расслабиться и изменить состояние – выявить именно тот подход, который хорошо помогает вам. Описать его. А затем вернуться к записям и перечитать снова, когда понадобится напоминание о том, как достигнуть глубокого расслабления и покоя.**

✓ **Описание. Причина, техника, которую вы использовали, оценка того, насколько хорошо она вам помогла (1 минута).**

✓ **Изучение других людей, которые умеют прекрасно расслабляться и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. Опишите, что они делают, что им помогает, что помогает вам, и вновь оценка по 10-балльной системе (1 минута).**

✓ **В будущем, когда бы вам ни захотелось почувствовать себя более расслабленно, обратитесь к этой главе. Она завершающая, наиболее важная во всей книге, посвящена ведению личного журнала о техниках, которые больше всего помогают именно вам (1 минута).**

НЕСКОЛЬКО СЛОВ НАПОСЛЕДОК

Вот так. Спасибо, что прочли книгу. Вы почувствовали себя несколько более расслабленным? Надеюсь, теперь вам ясно, с чего начинать небольшие изменения за считанные секунды. Естественно, малые изменения повлекут за собой большие перемены.

Если вы дочитали до этой страницы, но не попробовали осуществить некоторые техники, вернитесь из любопытства назад и выполните эти упражнения. Разместите синее пятно на бумажнике, смените рингтон мобильного, начните смотреть на себя глазами любящего вас человека, отключите Фейсбук и возьмитесь за книгу, начните «выплывание» и «отскакивание», отошлите себе открытку, сделайте «виртуальный массаж», поменьше вглядывайтесь в экраны и чаще смотрите в глаза реальных людей.

В будущем делайте те упражнения, которые больше всего помогают именно вам.

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Огромное спасибо Кларе Уоллис из «Вирджин букс» за кропотливую работу и поддержку, которую она оказала этой книге. Глубоко это ценю. Я получил громадное удовольствие от совместной работы с ней. Также хотелось бы поблагодарить Луизу Джойнер и Дэйвина Расселла их «Вирджин букс».

Благодарю Джеймса Уиллиса из «Уотсон Литтл» за стойкость и энтузиазм. Спасибо Энди Хипкиссу, самому лучшему агенту, способному обеспечить поддержку и помощь.

Хочется поблагодарить Мэтта Боуена из «Мэтью Боуен медиа» за фотографии к аудиокниге. Большое спасибо Джону Хирсту из «Криейт медиа» за несколько творческих идей и прекрасную дружескую поддержку на всем протяжении работы над книгой.

Спасибо доктору Стиву, Кей Кук и Ллойди за то, что они прочли эту книгу, проверили материал, внесли поправки и предложения. Спасибо моей сестре Лоузи, которая, оторвавшись от работы над собственной замечательной книгой, прочитала и одобрила черновик моей книги «Расслабьтесь за минуту». И наконец, спасибо маме! За все!

**После ознакомления с книгой не забудьте купить ее
бумажную версию!**

Все книги на сайте представлены исключительно в ознакомительных целях.

После скачивания книги и ознакомления с ее содержанием Вы должны незамедлительно ее удалить.

Копируя и сохраняя текст книги, Вы принимаете на себя всю ответственность, согласно действующему законодательству об авторских и смежных правах.

Администрация сайта призывает своих посетителей приобретать книги только легальным путем.