



отношения
с супругом

дети

здоровье

хобби

работа

Мария Хайнц, Катерина Николаева

ТВОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Сделай то, чего
никогда не делал,  и получи то, чего
никогда не имел



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Х15

Хайнц, Мария.

X15 Твой эксперимент. Сделай то, чего никогда не делал, и получи то, чего никогда не имел / Мария Хайнц, Катерина Николаева. – Москва : Эксмо, 2023. – 224 с. – (Практика позитивной психологии).

ISBN 978-5-04-164770-4

Что будет, если ложиться каждый день не позднее 22.00? Или говорить партнеру ежедневно один искренний комплимент? Или после работы перебирать в голове не только то, что не успел, но и то, что получилось? Зачастую мы не знаем собственных реакций. Полагаемся на установки, общественное мнение, суждения близких людей, не давая себе даже шанса получить собственный опыт. Эксперимент даёт такую уникальную возможность: попробовать что-то новое и посмотреть, что будет.

Мария Хайнц и Екатерина Николаева раскрывают в книге секреты эффективного эксперимента, благодаря которому вы станете более продуктивными, безболезненно сформируете новые привычки, улучшите эмоциональное и физическое состояние. И, кроме того, вдохновитесь историями реальных людей, которым удалось изменить свою жизнь с помощью эксперимента.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Хайнц М., Николаева К., текст, 2023
ISBN 978-5-04-164770-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ЭКСПЕРИМЕНТ И В ЧЕМ ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА?	9
1.1. Понятие эксперимента	9
1.2. Виды экспериментов	17
1.3. В чем преимущества эксперимента?	22
Глава 2. КАК ПРОВОДИТЬ ЭКСПЕРИМЕНТ, ЧТОБЫ ОН ПРИНЕС МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ	35
2.1. Эксперимент не должен наносить вреда вам и другим людям	35
2.2. Экспериментируйте с одним фактором	46
2.3. Исключите влияние третьих факторов	49
2.4. Определите оптимальную длительность эксперимента	57
2.5. Подготовьтесь к эксперименту	59
2.6. Поддерживайте мотивацию в течение эксперимента	68
Глава 3. КАК ВЫБРАТЬ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНУЮ ТЕМУ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТА?	73
3.1. Общие рекомендации по выбору темы	73
3.2. Комплексный подход к выбору темы эксперимента	80

Глава 4. КАК ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	88
4.1. Что нужно отслеживать при проведении эксперимента.....	89
4.2. Как сделать оценку результатов более объективной.....	98
4.3. Распространенные причины искажения результатов экспериментов и способы их предотвращения.....	103
Глава 5. ЭКСПЕРИМЕНТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ.....	110
5.1. Общие рекомендации.....	110
5.2. Вода.....	117
5.3. Движение.....	121
5.4. Кислород.....	125
5.5. Сон.....	127
5.6. Ритмичность.....	132
5.7. Питание.....	135
5.8. Другие факторы.....	138
Глава 6. ЭКСПЕРИМЕНТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ ВНУТРИ ДОМА И СЕМЬИ.....	140
6.1. Дом.....	140
6.2. Отношения с партнером.....	144
6.3. Отношения с детьми.....	149
Глава 7. ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА РАБОТЕ И В БИЗНЕСЕ... ..	156
7.1. Для подчиненных или самозанятых.....	157
7.2. Для руководителей или владельцев бизнеса.....	176
Глава 8. ЭКСПЕРИМЕНТЫ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ... ..	195
8.1. Улучшение навыков общения с людьми.....	196
8.2. Развитие когнитивных, творческих, организационных и других способностей.....	199
8.3. Улучшение навыков управления эмоциями и сознанием.....	204
8.4. Духовный поиск и развитие.....	216
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	220

ВВЕДЕНИЕ

До недавнего времени эксперимент был прерогативой ученых. Возьмем, к примеру, зависимость продуктивности человека от продолжительности его сна. Ученые разделят участников на две группы: первая на протяжении двух недель будет спать только 4 часа в день, а вторая – 6–8. Затем они проанализируют результаты и представят общественности сделанный вывод: «Более продуктивны те, кто спит 8 часов, а работоспособность спящих по 6 часов сравнима с человеком в состоянии алкогольного опьянения». Однако согласитесь ли с этим лично вы? Всегда найдутся как те, кому достаточно и шести часов сна, так и те, кому для хорошего самочувствия необходимо больше восьми. Все мы индивидуальны, и ни один ученый не может со стопроцентной уверенностью сказать, что правильно именно для вас.

Многочисленные блогеры, журналисты, писатели и обычные люди используют эксперимент для того, чтобы найти к себе подход. Год продуктивности, год счастья дома, год интима, биохакинг – этих тем касаются не только в отдельных статьях, но и в популярных книгах. Однако если мы можем вдохновиться опытом их авторов,

то воспользоваться их выводами в собственной жизни у нас вряд ли получится. **Мы все уникальны. У каждого человека есть вопросы, на которые можно ответить только посредством получения собственного опыта.**

Эксперимент вдохновляет, мотивирует и захватывает, а при правильной подготовке и проведении может стать началом уникальных жизненных изменений. Сделав то, чего вы никогда еще не делали, вы сможете получить то, чего никогда не имели. В этой книге мы предлагаем узнать секреты проведения эффективного эксперимента и вдохновиться опытом реальных людей, которым удалось кардинально изменить свою жизнь! Как сказал философ Ральф Уолдо Эмерсон: «Не будь слишком робким... в своих действиях. Вся жизнь – эксперимент. Чем больше экспериментов вы проведете, тем лучше».

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ЭКСПЕРИМЕНТ И В ЧЕМ ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА?

1.1. ПОНЯТИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Елене Д. всегда твердили, что она слишком добрая. Всю жизнь она прятала это качество, думая, что таких людей считают слабыми. Однажды, в рамках одного обучения, она решила провести эксперимент, сделав особый акцент на развитии доброты как своей сильной стороны. Проявить ее она захотела на работе, где это сделать, по ее мнению, было сложнее всего.

Елена работала в крупной финансовой компании с устоявшейся корпоративной культурой, сдержанностью в человеческих отношениях и атмосферой, где нужно постоянно «держат лицо» и тщательно управлять эмоциями. Ей очень хотелось вписать в эту картину доброту, но Елена не представляла как.

В один из дней экспериментальной недели у нее состоялся откровенный разговор с коллегой: оказалось, что муж той был болен раком и нуждался в дорогостоящей терапии, на которую не хватало средств – они отдали все, что у них было, в том числе продав кварти-

ру. На следующий день у Елены созрело рискованное решение: пользоваться корпоративной почтой в личных целях было запрещено, а рассылать письма всем сотрудникам – тем более, но этот риск был ничем по сравнению с человеческой жизнью. Она написала письмо с просьбой собрать средства для лечения мужа коллеги и отправила его всем сотрудникам компании, написав в теме письма: «Время добрых дел». Уже через полчаса на счет карты поступило 246 тысяч рублей. Сработал не только стиль изложения письма, но и безупречная репутация Елены. В результате ей удалось собрать существенную сумму, которой хватило не только на терапию, но и на погашение части долгов.

Последствия не заставили себя ждать, и уже через неделю Елену пригласили на встречу с высшим руководством. Тема ее не была обозначена. Елена думала, что ей сообщат об увольнении, поскольку были нарушены принципы корпоративной этики, но ошиблась. Ее «Время добрых дел» было замечено руководством, и это вдохновило их на создание благотворительного проекта, развитие которого поручили Елене. Она была вольна делать это по своему усмотрению, главной целью оставалось оказание помощи всем, кто в ней нуждается.

С тех пор Елена не считала доброту слабостью. Наоборот, она сделала это качество своей путеводной звездой и теперь занимается тем, что позволяет ей реализовать свою миссию – помогать людям, – и приносит ей максимальное удовольствие!

Целью эксперимента Елены было изменение некоего условия (активировать качество «доброта»), сохраняя неизменными все другие (в остальном ее жизнь осталась прежней), и наблюдение за результатами. Таковыми стали сбор средств на лечение мужа коллеги и смена должно-

сти на ту, в которой она видела свое призвание. В случае Елены недельный эксперимент имел глобальные позитивные последствия для ее жизни, и это – не единственное его преимущество.

Психологи и блогеры обожают эксперименты, потому что люди, как правило, реагируют на них не самым очевидным образом, выдавая ничем не прикрытую правду. **Многие из наших предположений о собственном поведении или мировоззрении других людей часто не подтверждаются на практике!**

ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ

Близнецы Тернер, известные английские блогеры (theturnertwins.co.uk), решили проверить на себе, какая диета лучше: веганская или плотоядная (мясоедская). Благодаря тому, что они являются близнецами, ведут одинаковый образ жизни, а для замеров различных показателей привлекали ученых, сравнение их результатов весьма показательно. В течение 12 недель один из близнецов, Хьюго, придерживался веганской диеты (полное отсутствие продуктов животного происхождения), а другой, Росс, потреблял преимущественно мясо. Все остальные факторы образа жизни у них были идентичны, в том числе тренировки (5–6 раз) в неделю и количество потребляемых калорий.

В результате эксперимента у Хьюго произошло изменение состава тела – килограмм жира перешел в мышечную массу. Также у него снизился уровень холестерина в крови. По субъективным ощущениям он стал чувствовать себя более

энергичным и стабильным в эмоциональном плане. Единственный минус, который он отметил, – это снижение либидо, хотя, по его словам, оно также зависело и от других факторов.

У Росса процент жира в теле увеличился с 13% до 15%, уровень холестерина не изменился, а уровень сахара был нестабилен в течение дня, из-за чего испытуемый отмечал моменты высокой активности, которые вскоре сменялись усталостью.

По итогам эксперимента братья решили питаться более разнообразно и включать в жизнь веганские дни.

Эксперимент дает возможность попробовать что-то новое, и главная его цель – узнать, какими будут наши действия, мысли, эмоции и ощущения при определенном изменении в жизни. **Он дает возможность на личном опыте определить, что способно улучшить наше самочувствие и сделать жизнь счастливее.**

ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ

В автобиографической книге «Моя жизнь, или История моих экспериментов с истиной»¹ Махатма Ганди писал о том, как с помощью эксперимента вылечил плеврит (воспалительный процесс, охватывающий плевру, или оболочку, выстилающую

¹ Ганди М. Моя жизнь. или История моих экспериментов с истиной. М.: АСТ, 2020.

грудную клетку и обволакивающую легкие), которым заболел в Англии.

В тот период Ганди экспериментировал с питанием. Ел арахис, спелые и неспелые бананы, лимоны, оливковое масло, помидоры и виноград, притом полностью отказавшись от молока, злаков, бобов и некоторых других продуктов. Доктор Мехта, лечивший Ганди, уговаривал его вернуться к потреблению молока и злаков, но Ганди упрямо отказывался. Прекратить эксперимент означало для него отречение от собственных взглядов, которые он не считал ошибочными. Благодаря диете Ганди с каждым днем чувствовал себя лучше, несмотря на побочный эффект в виде слабости, которую он прогонял при помощи умеренных физических нагрузок. Несмотря на рекомендацию доктора соблюдать постельный режим, именно они постепенно возвращали его к привычному образу жизни, давали силы и способствовали восстановлению. Доктор посоветовал Махатме вернуться из Англии в Индию, обосновав это более благоприятными климатическими условиями, и Ганди к нему прислушался. Он вылечил плеврит и считал, что этому поспособствовала в первую очередь диета, но и вклада природных условий в выздоровление не отрицал.

Знаете ли вы:

- Что случится с вашими отношениями, если каждый день спрашивать у партнера: «Что я могу сделать, чтобы улучшить твою жизнь?»

- Как вы будете чувствовать себя, если в течение недели ложиться спать не позднее 22:00?
- Как изменится ваше настроение, если каждый вечер вспоминать о трех позитивных моментах дня?
- Как изменится ваша продуктивность на работе, если делать небольшой перерыв каждые 1,5–2 часа и в это время спрашивать себя: «Что я могу сделать, чтобы эффективно отдохнуть и подзарядиться энергией?»
- Как изменится ваша жизнь, если вы будете заниматься тем, что вам по-настоящему нравится (хотя бы по 15 минут в день)?
- Как изменятся ваши отношения с ребенком (детьми), если вы перестанете применять в речи частицу «не»?

Все это можно узнать с помощью эксперимента.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Когда мы с мужем узнали, что мозг человека, особенно детский, не слишком эффективно воспринимает частицу «не», гораздо лучше реагируя на позитивные формулировки, то попробовали внедрить это в нашу жизнь. Так как мы не были уверены, что это принесет какую-либо пользу, мы устроили недельный эксперимент. Первые дни были сложными. Очень трудно переходить в общении с трех-четырёхлетними детьми с привычных «не упади», «не разлей» и «без волшебного слова ты ничего не получишь» на «сиди прямо», «держи крепко стакан и, когда попьешь, поставь сюда»

и «скажи волшебное слово». Как оказалось, такими «негативчиками» наша жизнь была утыкана, как еж иголками. Разливать воду и падать дети не перестали, но в те моменты, когда я им говорила, куда поставить чашку или как держаться за стул, пока мы делаем свежевыжатый сок, их обычно хаотичные движения становились гораздо более направленными.

После недели эксперимента мы пришли к выводу, что говорить фразами без «не» с детьми гораздо более выгодно для конечного результата и нашего с мужем настроения. Но главным стало то, что за эти семь дней мы научились быстро менять формулировки на положительные и применяли их без напряжения, легко.

Мария Хайнц

Проведенные психологические эксперименты показали, что, несмотря на общие тенденции в поведении, каждый человек проявляет индивидуальные различия в реакциях на условия эксперимента, причем предсказать эти различия изначально так же сложно, как и общие тенденции. К примеру, эксперимент ученых Бхаттачарджи и Могильнер¹ показал, что пожилые люди больше наслаждаются простыми вещами, в то время как молодым людям нужен стимул посильнее. В то же время можно найти молодых людей, которым

¹ Bhattacharjee, A., & Mogilner, C. (2014). Happiness from ordinary and extraordinary experiences. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 1-17.