



Джолин Харт
велнес-эксперт

Год внимания к себе

365 практик,
которые сделают
хороший отдых
частью жизни

Перевод Ульяны Гончаровой

МИ∞

Счастливый год

Джолин Харт,
велнес-эксперт

Год
ВНИМАНИЯ
к себе

**365 ПРАКТИК,
КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ
ХОРОШИЙ ОТДЫХ
ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ**

Перевод с английского Ульяны Гончаровой

М о с к в а

МИФ

2024

Введение

Зачем мы отдыхаем

Мне проще наслаждаться жизнью, когда я чувствую себя отдохнувшей. Я замедляюсь. По-настоящему наслаждаюсь едой. Замечаю, как меняется листва деревьев за окном. Больше улыбаюсь, свободнее дышу. Я становлюсь более заботливой, творческой и эмпатичной. Я прислушиваюсь к своему телу и нахожусь в контакте с его потребностями, потому что ценю его мудрость. Я нахожу радость в настоящем моменте вместо постоянной погони за будущим. Я *больше нравлюсь себе*, когда чувствую, что как следует отдохнула.

Думаю, вы тоже больше любите отдохнувшую версию себя. Несмотря на то что дни взрослых людей невероятно длинные и насыщенные, зачастую они пролетают, как миг, — и неважно, успели ли вы насладиться первыми весенними нарциссами или объятиями близкого человека. У вас всегда будет оставаться очередное непрочитанное письмо, очередная стопка белья, ждущего стирки, очередная задача из списка дел. Однако нам под силу замедлиться и насладиться драгоценным моментом, давая отдых своему телу, разуму и душе. Именно так мы учимся чувствовать наполненность жизни и удовлетворение от нее. Путь к этому начинается с познания себя, знаний о работе тела и распознавания его сигналов — все это помогает нам выбрать именно тот вид отдыха, в котором мы нуждаемся в текущий момент. Приглашаю вас в путешествие длительностью в 365 дней, в котором мы замедлимся, чтобы вновь обрести связь с собой, и научимся выстраивать жизнь так, чтобы в ней было место полноценному отдыху.

Желаю вам здоровья и благополучия,

Джолин

Как пользоваться книгой

Вы задумывались о том, как много наград предлагает нам общество за достижения? Кубки, медали, премии... А теперь постарайтесь вспомнить, когда вас хвалили за то, что вы хорошо отдохнули. Не помните? Что ж, вы не одиноки — это попросту не принято в нашей культуре. Стремление выстраивать личные границы и ставить в приоритет отдых вместо постоянного достигательства — это все еще редкость. Однако мне кажется, что ситуация начинает меняться. Потребность в отдыхе больше не считается уделом слабаков: сегодня стало очевидно, как сильно он влияет на состояние ума и тела, зачастую полностью меняя и всю жизнь человека.

В этой книге приведены 365 рекомендаций, которые вдохновят вас сделать качественный отдых частью вашей повседневной жизни. Вам встретятся различные рецепты, практики, рекомендации по питанию, идеи для ведения дневника, научные данные, а также слова поддержки и мотивации, которые укрепят вас в следующем: если вы хотите, чтобы жизнь заиграла новыми красками, нужно изменить свой отдых.

365 рекомендаций разбиты на разделы. Каждый семидневный цикл начинается с раздела «Фокус недели». Раз в неделю вам будет предложено вводить в свою жизнь одну полезную привычку, связанную с отдыхом, чтобы постепенно сформировать более здоровый образ жизни.

В разделе «Практики отдыха» вам будут предложены идеи для отдыха и расслабления.

В разделе «Покой и рефлексия» я предложу вам визуализации, идеи для размышлений и ведения дневника, с помощью которых вы сможете проанализировать связанные с отдыхом убеждения, привычки и желания. Во время чтения держите под рукой блокнот, лист бумаги, телефон или ноутбук (если предпочитаете печатать), чтобы сразу делать записи.

В разделе «Наука Отдыха» мы обратимся к последним научным исследованиям про отдых и сон, счастье, здоровье мозга, активное долголетие и др.

В разделе «Питание» я расскажу, как помогать телу восполнять энергию с помощью пищи. Там вы найдете рецепты (простые, питательные, восполняющие дефицит полезных веществ, утраченных из-за стресса), советы по питанию и полезную информацию о том, как тесно оно связано с самочувствием.

В разделе «Размышления об отдыхе» мы будем исследовать значение отдыха в жизни современного человека. Там будут различные вопросы, которые помогут вам пересмотреть свои представления об отдыхе.

Наконец, информация из раздела «Познай себя» позволит лучше узнать собственное тело, изучить основные физиологические механизмы стресса и отдыха и научиться расшифровывать сигналы организма, которые раньше вы могли пропускать или истолковывать неверно.

Мои советы можно изучать по одной странице в день или прочесть всю книгу разом, — надеюсь, вы в любом случае найдете в ней вдохновляющие идеи, которые впишутся в ваш образ жизни и помогут вам полноценно отдыхать.

ИНТУИТИВНЫЙ ОТДЫХ

В выходные, во время отпуска или в праздники расслабиться обычно легко. Но попробуйте добиться этого, когда заняты важным проектом, переживаете эмоциональное истощение или вынуждены совмещать работу и воспитание детей. Как превратить качественный отдых из очередного пункта в списке дел в образ жизни? Как замедление помогает нам обрести радость жизни, не жертвуя при этом амбициями и новыми впечатлениями? Отдых — это не отсутствие действия. Это навык, который позволяет человеку жить здоровой, счастливой, наполненной жизнью и максимально раскрывать свой потенциал. Чтобы

развить этот навык, необходима практика и, конечно, интуиция, ведь у большинства из нас нет перед глазами примера или ролевой модели, которые напоминали бы нам о безусловной ценности отдыха. Я считаю, чтобы отдых стал основой нашей суетливой жизни, он должен быть интуитивным. Эта книга поможет вам выстроить свою заботу о себе так, чтобы приоритетом в ней являлся именно *интуитивный отдых*.

Что же такое интуитивный отдых и чем он отличается от привычки рано ложиться спать и обещания себе не работать во время обеденного перерыва? Когда потребность в отдыхе удовлетворяется интуитивно, она становится удивительно гибкой. Вы учитесь обращать внимание на индивидуальные особенности вашего тела и сознания, среду, в которой вы находитесь, а также текущие обстоятельства вашей жизни. Вы начинаете лучше понимать, когда вам на самом деле требуется отдых и какой именно. Интуитивный отдых не имеет жесткого регламента. Он зависит от вашей способности определять момент, когда вы оказываетесь слишком перегружены работой, стрессом и требованиями к себе, а также когда в вашей жизни остается слишком мало радости, поддержки, желаний и чувства удовлетворения. Именно здесь и кроется проблема: большинство людей эту способность утратило. Жизнь современного человека выстроена так, чтобы еще больше отделить его от собственного тела и границ — вплоть до того, что он начинает сомневаться, что вообще нуждается в каких-либо границах! Мобильные приложения разрабатываются так, чтобы пользователь тратил на них как можно больше времени; стриминговые сервисы запускают серии сериалов одну за другой, чтобы зрители от них не отрывались; интернет предоставляет нам возможность работать онлайн и днем, и ночью (на сегодняшний день мы продуктивны, *как никогда раньше*, в том числе из-за того, что наши границы стали более размытыми); даже электрическое освещение способствует этой гонке: оно позволяет нам заниматься делами в любое время, игнорируя важнейшие природные циклы сна и бодрствования.

В некоторых странах отсутствуют федеральные законы, гарантирующие гражданину оплачиваемый больничный, отпуск по уходу за ребенком или отдых в государственные праздники. А в США даже при минимальной длительности отпуска у граждан остается в среднем девять неиспользованных выходных дней в год. Люди как будто боятся, что их застанут отдыхающими! Нас убедили, что раз мы имеем возможность быть доступными и продуктивными практически в любое время, то именно так и должны жить. В СМИ преобладает идея, что следует всегда стремиться к большему: нужно больше достижений, амбиций, действий, опыта, денег, материальных благ... Мы верим в это ровно до того момента, пока не вырываемся из замкнутого круга и не понимаем, что такая жизнь истощает нас, что, пытаясь выполнить бесконечный список дел, мы упускаем настоящие радости. Многие легко обменяли бы это «больше» на «меньше»: на чувство удовлетворенности жизнью и наслаждение красотой настоящего момента.

Вместо подобного обмена я предлагаю вам выбрать наиболее подходящий образ жизни. Для этого необходимо поддерживать тесную связь с собой: уважать свое тело и его потребности, определять личные ценности и границы. Мы привыкли игнорировать физические и эмоциональные сигналы своего тела, считая, что, больше работая, увеличиваем свою продуктивность и силу, однако такой подход не может работать вечно. Лишая себя отдыха, человек начинает чаще болеть, становится недовольным и беспокойным, испытывает выгорание и депрессию; ему не хватает творческой энергии, он легко отвлекается, нервничает, постоянно чувствует эмоциональное истощение и недовольство.

Как усилить интуицию, чтобы научиться практиковать интуитивный отдых? Возобновление контакта с телом начинается с внимания к своим физическим ощущениям, эмоциональным реакциям и уровню энергии. Современный человек привык постоянно что-то делать, демонстрировать, создавать, но при этом он часто забывает *слушать*, особенно себя. Помните: все ваши

чувства и реакции имеют значение, они не случайны. Эмоции являются главными сигналами, которые передает человеческое тело. Внимание к ним способно стать вашей силой. На страницах этой книги вы найдете десятки способов устранить внешний шум, сохранить внутреннее равновесие и развить интуицию.

Значение полноценного отдыха

Что же это за отдых, которого нам так не хватает? Конечно, речь идет о качественном сне — лучшем для нашего организма лекарстве. Однако ночные часы покоя — это лишь один из способов дать себе полноценно отдохнуть. Отдыхом можно считать любое время, в которое мы наполняемся энергией. Это может быть физическая активность, общение, покой, прием пищи, игры, прогулки, исследование нового и многое другое. Отдых — это пространство, позволяющее нам выстраивать жизнь, к которой мы стремимся; это возможность забыть о личных проблемах и влиться в общество; это способность слышать то, о чем кричит наше тело. Благодаря ему у нас в жизни появляется место открытиям, творчеству, новой энергии, а еще ежедневным радостям, которые нас наполняют. Замедляясь, мы не только получаем больше (да, именно так!), мы еще и мечтаем, растем, повышаем стойкость и учимся испытывать удовлетворение от жизни. Теперь мы лучше, чем когда-либо, осознаем, что отдых — это биологическая потребность, а не эгоистичная прихоть. Нехватка покоя разрушает психику и тело. Отдых — не роскошь, это необходимая основа нашего благополучия, как и здоровое питание, мышление и умеренная физическая нагрузка.

Ниже перечислены ключевые симптомы, которые чаще всего проявляются при нехватке отдыха:

- боли и недомогания;
- затуманенность сознания и неспособность сосредоточиться;
- отсутствие творческой энергии;

- частые болезни;
- головные боли;
- проблемы со сном;
- пристрастие к сладкому, простым углеводам и кофеину;
- гормональные нарушения и проблемы с фертильностью;
- тревожность и депрессия;
- акне, псориаз, экзема и розацеа;
- лишний вес, особенно в области живота;
- проблемы с пищеварением;
- раздражительность и эмоциональная реактивность.

Отдых начинается не только в теле, но и в голове; некоторые даже считают, что отдых — это состояние ума. Спокойствие ума влияет на тело: помогает расслабить мышцы, освободиться от напряжения и облегчить боль. Спокойствие же телесное воздействует на ежедневное самочувствие человека, а в долгосрочной перспективе отдаляет процесс старения. В противовес симпатической нервной системе, активируемой при стрессе, оно активирует парасимпатическую, отвечающую за процессы восстановления. Со временем это меняет образ мышления, здоровье и степень реактивности человека — в целом переворачивает его жизнь.

Физиология стрессовой реакции

Что на самом деле происходит в теле, когда мы переживаем стресс (позитивный и негативный, мимолетный и продолжительный)? Гипоталамус, часть гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, запускает серию реакций, которые заставляют надпочечники выделять гормоны стресса — адреналин и кортизол. Они, в свою очередь, стимулируют симпатическую нервную систему, провоцируя реакцию «бей или беги». Затем тело готовится отразить угрозу: увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, расширяются зрачки, растет напряжение в мышцах; повышение в крови уровня

глюкозы вызывает прилив энергии, сужается кровоток, замедляется или даже прекращается процесс выделения слюны и пищеварения. Когда вы в следующий раз попадете в стрессовую ситуацию, обратите внимание на то, как эти реакции влияют на ваше тело. Скорее всего, в такой момент вы почувствуете внезапный всплеск энергии, а затем готовность отразить возможную опасность. Однако чаще всего волнующие нас угрозы являются вполне безобидными: это может быть приближающийся дедлайн, программа или сообщение с плохими новостями — что-то, что не требует большого выброса энергии и затраты ресурсов. В результате наши ум и тело перевозбуждаются, ослабляя нас и делая нервными и гиперактивными из-за малозначимых источников опасности.

Слишком частое выделение гормонов стресса на протяжении многих недель, месяцев или лет приводит к глубокому истощению организма. Из-за избыточного процесса окисления и воспалений мы быстрее стареем; возрастает риск заболеваний пищеварительного тракта, а также повышения артериального давления и уровня сахара в крови; нас мучает бессонница и лунатизм. Повышается вероятность развития таких заболеваний, как рак и аутоиммунные заболевания. Регенерация клеток замедляется, а ускоренный воспалительный процесс заметно меняет внешность: появляются пятна на коже, ранние морщины и жир в области живота; кожа истончается, становится чувствительной и склонной к покраснениям, а также возникает множество других проблем. Длительный стресс влияет на все системы человеческого организма, даже на ДНК. Согласно исследованиям, все эти изменения напрямую связаны с развитием тревожности, депрессии и перепадов настроения.

Когда активируется симпатическая нервная система, все процессы, не связанные с выживанием здесь и сейчас, такие как пищеварение, выделение, регенерация и иммунная защита, перестают быть для нашего тела приоритетными. Со временем иммунитет и гормоны перестают нормально работать;

снижается уровень энергии, портится настроение, истощаются надпочечники; человек медленнее восстанавливается от болезней и не может получать удовольствие от жизни. Со временем тело восстанавливает равновесие, однако из-за пережитой травмы или продолжительного стресса эта способность может значительно ухудшаться. Чрезмерная активность симпатической нервной системы называется *симпатическим доминированием*. В ряд его симптомов входят головные боли, проблемы с ЖКТ, сниженная температура конечностей, выпадение волос, тревожность и депрессия, чувствительность к свету и звукам, высокое артериальное давление, бессонница. Простыми словами, в таком состоянии мы затрачиваем слишком много ресурсов на сиюминутные потребности, и в результате нам становится нечем поддерживать здоровье в долгосрочной перспективе.

Однако этот сценарий вполне реально изменить. Вы можете повысить устойчивость к стрессу и даже научиться сохранять при этом покой. В книге приведены десятки приемов, которые вам в этом помогут! Практики расслабления снижают уровень кортизола и уменьшают воспаление, активируют парасимпатическую нервную систему (состояние покоя), которая замедляет процессы старения, улучшает пищеварение и даже позволяет менять мозговую активность и более успешно внедрять новые привычки. В идеале человек должен проводить в парасимпатическом состоянии большую часть жизни: оно сохраняет молодость и иммунитет, способствует оптимальному усвоению питательных веществ, поддерживает гормональный баланс, высокий уровень энергии и внутреннего равновесия, а также продлевает жизнь.

В то время как физические проявления стресса у большинства людей в основном схожи, психологические реакции на стресс могут быть более индивидуальными. Ниже перечислены шесть моделей поведения в подобной ситуации. Какой шаблон (или шаблоны) напоминают вам собственную реакцию на стресс?

Когда я чувствую себя уставшей и перегруженной, то обычно ощущаю...

- 1. Потребность в уединении.** Стресс заставляет вас уйти в себя, вам хочется побыть в тишине, покое и — что примечательно — избежать чужого сочувствия и соучастия.
- 2. Нездоровое стремление к разрядке.** В стрессовые моменты вы замечаете, что вас тянет к тем формам разрядки, которые приносят удовлетворение в моменте, но разрушают здоровье в долгосрочной перспективе. К таким способам успокоения можно отнести переедание, употребление алкоголя, прием стимуляторов или поздний просмотр телевизора, мешающий восстановительному сну.
- 3. Желание строго ограничить себя.** Когда вы испытываете стресс, то, ради того чтобы выполнить поставленную задачу, начинаете требовать от себя слишком многого и игнорируете основные человеческие потребности: в еде, отдыхе, общении и многом другом.
- 4. Необходимость в поддержке и общении.** В моменты стресса вы обращаетесь к семье и друзьям, делегируете часть задач и много общаетесь, чтобы переработать этот опыт.
- 5. Потребность отвлечься, прокрастинацию.** Стресс заставляет вас откладывать дела на потом и заниматься чем угодно, кроме главной проблемы.
- 6. Желание решить проблему.** Во время стресса вы становитесь гиперактивной и концентрируетесь на задаче до тех пор, пока не справитесь с ней самостоятельно.

Счастливей (и здоровей) без суеты

Женщинам на протяжении истории редко удавалось замедлиться и выстроить здоровые границы, чтобы получить необходимый отдых. Поскольку наши матери и бабушки не имели возможности ставить отдых в приоритет, у нас перед глазами

не было примера. Многие девушки до сих пор относятся к отдыху как к недостижимой роскоши, и это необходимо изменить: только так мы сможем защитить свое физическое и психическое здоровье и улучшить качество жизни. Ко мне очень часто обращаются люди, отчаянно нуждающиеся в отдыхе и восстановлении — физическом, умственном или эмоциональном, — и многие из них понятия не имеют, как начать внедрять отдых в свою повседневную жизнь. Снова и снова я вижу, как они доводят себя до выгорания, вместо того чтобы перестать истощать свой организм и признать, что причиной их проблем со здоровьем стал дефицит отдыха. Когда они наконец решаются создать себе пространство для отдыха и восстановления, им зачастую приходится признать горькую правду: момент уже упущен. Эта тенденция отмечается как у женщин, так и у мужчин. Время, которое мы могли бы заполнить чтением, размышлениями о своих мечтах или недолгим восстановительным сном, у нас крадут гаджеты, социальные сети и круглосуточная доступность.

Современным людям, живущим под девизом «активность с утра до ночи», не стоит ожидать ничего хорошего в плане физического и душевного здоровья. Дефицит отдыха негативно сказывается на здоровье любого человека независимо от его возраста. Когда тело еще развивается — в подростковом или двадцатилетнем возрасте, — оно оказывается особенно подвержено стрессу, возникающему из самых разных источников: это может быть давление в школе или университете, сомнения насчет будущей карьеры, социальные сети, конфликты со сверстниками и даже подавленность из-за выпуска вечерних новостей о ситуации в мире. Данная возрастная группа наиболее подвержена риску развития тревожности (почти каждый третий подросток в возрасте от тринадцати до восемнадцати лет переживает тревожное расстройство) и депрессии; также подростки часто страдают угревой сыпью и проблемами с кишечником — и все это на фоне стресса. Некоторая конкуренция и стремление к успеху для этого возраста естественны, но сильный стресс может замедлить

физическое развитие. У женщин детородного возраста стресс из-за постоянной спешки и зачастую отсутствия поддержки (вдобавок к огромной нагрузке, которой матери подвергаются на физическом, эмоциональном и умственном уровне) вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Женщины, оказавшиеся в подобных обстоятельствах, испытывают тревожность, подавленность, эмоциональное выгорание, гормональный дисбаланс, проблемы с кожей, кишечником и фертильностью. Непомерное количество задач и чрезмерная умственная нагрузка приводят к затуманенности сознания и возникновению чувства печали, перегрузке и неудовлетворенности, хроническому стрессу. Мужчины, как правило, переживают реакцию «бей или беги» более ярко, чем женщины, что сопровождается повышением уровня кортизола. Это, в свою очередь, снижает уровень тестостерона, болевой порог и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. У женщин, проходящих период перименопаузы и менопаузы, стресс ускоряет процессы старения и затрудняет гормональную перестройку. После наступления менопаузы надпочечники становятся основными производителями эстрогена, и управление стрессом становится жизненно необходимым навыком: с его помощью можно предотвратить такие проблемы, как усталость, приливы жара, бессонницу. Также у представительниц обоих полов стресс вызывает раннее поседение волос и долгосрочные изменения в структуре мозга, влияющие на память, проявление эмоций и способность к обучению.

Однако есть и хорошая новость. Она заключается в том, что существуют практические способы противостоять вызываемым стрессом изменениям. В этой книге приведены 365 рекомендаций, которые продемонстрируют вам ценность отдыха. Может быть, вы хотите научиться полноценно отдыхать, чтобы сохранить здоровье, красоту и достигнуть долголетия? Или, может, решили узнать об отдыхе больше ради достижения чувства радости, самореализации и внутренней гармонии? Что бы ни послужило для вас толчком, вы на верном пути.