


АНДРЕЙ БЕЛОВЕШКИН

ВОЛЯ К ЖИЗНИ

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
НЕСМОТРЯ НА НЕЗДОРОВЫЙ
МИР ВОКРУГ

КНИГА 2

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 613
ББК 51.204
Б43

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Tartila / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Беловешкин, Андрей Геннадьевич.
Б43 Воля к жизни. Как быть здоровым, несмотря на нездоровый мир вокруг. Книга 2 / Андрей Беловешкин. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-201712-4

Новое оформление книги «Воля к жизни. Как использовать ресурсы здоровья по максимуму», разделенной на две части.

Современный мир имеет на человека огромное влияние: вокруг нас каждый день много стресса, тревог и болезней. Каждый день мы неизбежно попадаем под негативные обстоятельства внешнего мира, которые плохо сказываются на нашем здоровье. Но можем ли мы это изменить?

Автор этой книги, кандидат медицинских наук и врач Андрей Беловешкин, предлагает читателю первую в своем роде энциклопедию здоровья, которая расскажет о том, что такое полезная среда и как настроить мир вокруг на свое здоровье.

Во второй части автор предлагает читателю оценить свое социальное окружение, статус, обстановку дома и цифровую среду, чтобы не только минимизировать отрицательное влияние, но и ввести новые привычки, которые помогут создать здоровую обстановку вокруг вас.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613
ББК 51.204

© Беловешкин А.Г., 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024
ISBN 978-5-04-201712-4

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Глава 1. Осознанность	12
1. Остановите свой ум	12
2. Что такое осознанность и как ее накачать?	17
3. Чем полезна осознанность для ума и тела	23
4. Кто крадет наше внимание и как стать сверххищником	28
5. Повседневная осознанность, или как проснуться?	31
6. Эмоции и осознанность	38
7. Ум новичка	43
8. Формальная практика. Дыхательная медитация	47
9. Мысли и осознанность	50
10. Принятие	54
11. Ожидания	56
12. Отпускание и ложная самоидентификация	61
13. Эго	67
14. Доброта и сострадание	71
15. Благодарность	75
16. Смерть и осознанность	76
Глава 2. Социальный статус	81
1. Воля к силе	81
2. Социальный статус и иерархия	85
3. Влияние статуса на здоровье	90
4. Психология социального статуса	94
5. Работа и доход	99
6. Образование	104
7. Красота и привлекательность	106

Содержание

8. Невербалика: осанка и взгляд	111
9. Повышение статуса	117
10. Икигай. Для чего вы это делаете?	128
Глава 3. Социальное окружение	139
1. Социальный мозг.	139
2. Эпидемия одиночества	147
3. Социальное окружение и здоровье	151
4. Социальные связи.	154
5. Социальное заражение.	161
6. Развивайте социальные навыки	165
7. Личные границы	173
8. Опасности социального окружения	178
9. Поменяйте окружение	186
Глава 4. Вредная среда	190
1. Наше окружение и здоровье	190
2. Грязный воздух и здоровье	193
3. Борьба с грязным воздухом	196
4. Углекислый газ в помещении	201
5. Шум	205
6. Как бороться с шумом	208
7. Больной дом — больные жители	213
8. Пыль, клещи и плесень	216
9. Электромагнитные поля и статическое электричество	220
10. Влажность воздуха	224
11. Избегайте контакта с токсинами	227
12. Плохое освещение	230
Глава 5. Полезная среда	235
1. Жизнь внутри дома	235
2. Как солнце влияет на здоровье?	238

3. Правильно используйте солнце	244
4. Температурное загрязнение	248
5. Холодовой и тепловой протоколы	253
6. Полезные бактерии	258
7. Как улучшить микрофлору	263
8. Больше хороших бактерий вокруг	270
9. Визуальная среда	273
10. Обогащенная среда	278

Глава 6. Цифровая среда. 283

1. Жизнь онлайн	283
2. Влияние на здоровье	287
3. Потеря внимания. Тонущий мозг	298
4. Искажение реальности. Жизнь в цифровом пузыре	302
5. Новостное порно, цифровое порно, фудпорно и другие	308
6. Техника безопасности	313

Глава 7. Здоровые привычки 321

1. Привычки как скелет здоровья	321
2. Польза — это удовольствие в будущем	328
3. Теория будущего	331
4. Будущий Я	334
5. Упорядочивание прошлого	341
6. Этап размышлений и подготовки: дайте идее вызреть	344
7. Этап размышлений и подготовки: соберите ресурсы для изменения	350
8. Соблазнение мозга	355
9. Этап планирования	360
10. Принцип маленьких целей	363
11. Парадокс запретов	366
12. Цикл действия: Триггер, рутина, награда	370

Содержание

13. Этап действия: активная работа над привычкой	376
14. Этап удержания привычки: противодействие срывам . . .	380
15. Контроль над окружением	385
16. Долгосрочное поддержание изменений.	387
Благодарности	394
Алфавитный указатель	395

ВВЕДЕНИЕ

В 2014 году, работая преподавателем в медицинском университете, я начал вести ряд образовательных курсов по разным аспектам здоровья, от питания до стресса. Люди устали от множества непроверенных и сомнительных методик оздоровления, поэтому с удовольствием приходили учиться быть здоровыми с помощью науки. Постепенно эти курсы выросли в мою Школу здоровья, которую прошли уже тысячи людей: мы разобрали сотни практик, тысячи частных случаев. Накопленные за эти годы опыт и знания я и представляю в этой книге. **Этот самоучитель — результат работы нашего здорового сообщества, включающий как научные знания, так и практические подходы по применению в повседневной жизни.**

Все мы знаем, что полезно, а что вредно. Но почему тогда мы регулярно делаем нечто разрушительное для себя? Ученые и философы прошлых лет говорили об инстинкте к жизни и инстинкте к смерти — их баланс и определяет траекторию нашей судьбы. У каждого из нас есть воля к жизни, желание быть сильнее и здоровее.

Лауреат Нобелевской премии ученый Илья Мечников использовал термин «инстинкт жизни», его применял и физиолог Иван Павлов: «Вся жизнь есть осуществление одной цели, а именно: охранения самой жизни, неустанная работа того, что называется общим инстинктом жизни. Этот общий инстинкт, или рефлекс жизни, состоит из массы отдельных рефлексов. Большую часть этих рефлексов представляют собой положительно-двигательные рефлексы, т. е. движение к благоприятным для жизни условиям, рефлексы, имеющие целью захватить, усвоить эти условия для данного организма».

Каждый из нас на уровне инстинктов стремится выжить. Наше тело хочет быть здоровым, наши мышцы хотят быть сильными, наш ум стремится быть острым — и это совершенно естественные устремления. Потеря же воли к жизни, смысла и цели

ослабляет нас. Я хочу, чтобы эта книга разбудила в вас волю к жизни, к здоровью на самом глубинном уровне. Пусть инстинкт жизни поможет вам не только обрести оптимальное здоровье, но и реализовать свой потенциал как личности, добиться своих целей, стать сильнее и выносливее как физически, так и умственно.

Здоровье — это намного больше, чем отсутствие болезней

Из этой книги вы узнаете, как здоровье становится фундаментом долголетия, привлекательности и счастья. Мы разберем семь ключевых ресурсов здоровья, окружение, способы измерения и оценки здоровья, практические подходы применения рекомендаций в своей жизни на системной основе. Ведь наше здоровье — это как дом, где нельзя выбрать, что важнее: пол, стены, окна или крыша, — важно все.

Вы сами можете внедрить в свой образ жизни большинство полезных привычек. Подумайте: каждый день вы встаете, идете на работу, проводите время с близкими и друзьями, ложитесь спать. Если каждое ваше обыденное действие сделать хоть немного здоровее, это принесет вам большую пользу. Меняя свои привычки, вы меняете свою жизнь.

Многие эффективные методы оздоровления практически не потребуют от вас заметных затрат времени или средств — только начните, и вы поймете, как это просто. Современная наука предлагает много способов улучшить свое здоровье, и мне хочется, чтобы вы смогли воспользоваться этими возможностями.

Конечно, все люди разные, но тем не менее существуют универсальные правила здоровья, эффективные и безопасные. Я выбрал их для книги, основываясь на научных данных и практике использования. В книге нет ссылок на сами исследования (все они есть в моем блоге beloveshkin.com), но я буду рад, если каждый мой совет вы проверите сами и убедитесь в его действенности. Ваше здоровье — это высший приоритет: исследуйте, сомневайтесь, тестируйте и находите лучшее для себя.

В этой книге вы не найдете самого главного секрета здоровья. Ведь что может быть самым главным в самолете? В нем сотни критически важных деталей, без которых он не может лететь, а наш организм намного сложнее самолета.

Лев Толстой заметил, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»; перефразируя это высказывание, можно сказать, что все здоровые люди здоровы одинаково, но болеют по-разному. В этой книге мы узнаем про ключевые составляющие здоровья и как их развить в своей жизни. В ней не будет набора добавок с дозировками, в ней — паттерны — закономерности, способствующие здоровью. Самые разные паттерны, от питания до окружения, сочетаются и усиливают друг друга.

Изменить свои привычки может быть нелегкой задачей. Если не все получится сделать с первого раза — это нормально. Учитесь на своих ошибках, делайте выводы, изучайте себя. Для этого, помимо прочего, важно не терять чувство юмора и уметь посмеяться над собой. Когда вы формируете свое видение будущего, берете под контроль настоящее, то ясно видите ваши истинные возможности. Надеюсь, что эта книга посеет в вашем уме семена будущих успехов и здоровья. Конечно, сама по себе она не изменит вашу жизнь мгновенно, но я думаю, что она может поменять направление вашего движения.

Приятного и полезного чтения!

ОСОЗНАННОСТЬ

1. ОСТАНОВИТЕ СВОЙ УМ

Для меня осознанность — это не просто интересная тема, а вопрос выживания и спасения моих нервных клеток. Недавно хорошая знакомая спросила, как я справляюсь с негативом, который получаю, например, модерирруя комментарии в блоге. Иногда я злюсь, но осознанность помогает мне вспомнить, что все это оттого, что я считаю себя важным и оскорбленным. Тогда напоминаю себе, что я смертный кожаный мешок с костями и мой мозг создает лишь иллюзию важности. Моя реакция — это защита иллюзии, агрессия других — это способ защиты их иллюзий, и они страдают не меньше меня. Общее между нами — страдание, и нас объединяет то, что мы все хотим прекратить страдание.

Чувствуя сострадание к другим, я освобождаюсь от злости и желаю добра. Правда, не всем — пожалуй, я еще не настолько осознан. Раньше я неумело обращался с эмоциями, страдал от перепадов настроения, искал одобрения, но осознанность изменила все к лучшему. В моменты, когда я чувствовал себя плохо, считал и себя, и других людей плохими, при неудачах обращался с собой жестко и самокритично, часто обманывал себя, отказывался принимать многие вещи в себе и других, боролся

против реальности и долго не мог отпустить устаревшее, придумывал нереалистичные ожидания и страдал из-за того, что они не осуществляются. Осознанность изменила и это.

Медитация

Медитация пришла в мою жизнь рано. Еще в пятом классе, когда я ходил на занятия по карате, наш тренер в начале и конце тренировки усаживал нас и предлагал «сосредоточиться» на своих мыслях с закрытыми глазами, чтобы успокоить их. Те, кто сутулится или отвлекался, могли получить палкой по спине, так что у нас был мощный стимул для бдительности. С тех пор я помню необычное чувство ясности ума, которое возникало при медитации после активной и жесткой тренировки. Затем я медитировал периодами в 8–10 классах, в университете — особенно в те времена, когда было много перемен и ум становился особенно беспокойным.

Практикую осознанность в разных формах и сейчас. Она дает мне, не побоюсь этого слова, покой и счастье. Только усмирив тревогу ума, я начинаю полноценно жить здесь и сейчас — адекватно реагируя на происходящее, получая удовольствие от того, что рядом, испытывая благодарность и признательность за возможность заниматься тем, что я делаю. Осознанность дает мне настоящую свободу от ожиданий в будущем, от тревог в прошлом, она не ждет ничего от меня, а лишь предлагает насладиться настоящим моментом и прожить его ярко и внимательно.



Каждая секунда нашей жизни уникальна, и только внимание помогает ощутить аромат свежести жизни.

Начать можно проще. Для получения пользы от медитации не нужно покупать фигурку Будды или сразу уезжать на длительную випассану. В этой главе мы с вами разберемся в базовых понятиях осознанности, узнаем ее нейробиологические механизмы, изучим, как она влияет на физическое и психическое здоровье. Также разберем основные компоненты осознанности, освоим практические навыки формальной и неформальной практики — от осознанной ходьбы до дыхательной медитации. Мне хочется, чтобы мои слова не создавали у вас иллюзию понимания, а были лишь руководством к действию. Ведь осознанность прежде всего практика, а не разговор, поэтому понять ее можно только выполняя упражнения и задания. Долго описывать ее — это как читать про секс или танцы — лишь умножать заблуждения.

Как отлично заметил один из практиков про осознанность: «Очень рекомендую практиковать, но затрудняюсь сказать зачем».

Очищение сознания

Бывает так, что у человека в голове такие плохие, тяжелые, грязные и тревожные мысли, что он не может оставаться сам с собой. Тогда он сбегает из реальности с помощью наркотиков всех видов, от химических допингов до погружения в фантазии и фанатичного увлечения идеями. Многие говорят — мол, я хочу «расширить сознание», но это чревато разрушениями, ведь стены эти — несущие. Сознание, как место пребывания нашего Я, нужно не покидать или расширять, а очищать.

Многие люди так боятся остаться наедине со своими мыслями, что предпочитают в исследованиях удар электрическим током, лишь бы не отказываться от телефона. Постоянная занятость тоже может быть лишь бегством от реальности.

Хотите оценить реальное качество своей жизни? Просто посидите ничего не делая, наедине со своими мыслями. Внутренние ощущение и покажут ваше состояние.

Если вам попало пятно грязи на одежду, вы не начинаете размазывать его, пить с горя или выбрасывать одежду? Вы просто отстираете пятно. Ухаживайте за сознанием так, как вы моете волосы и чистите зубы. Эмоциональная гигиена и внимание к своим мыслям — это важная часть здоровья и основа гармоничного состояния. Пусть ваш ум будет приятным домом, где хочется жить, где хорошо находиться в трезвом и ясном состоянии, где вы можете быть честными сами с собой и оставаться наедине с самыми глубокими своими мыслями, а не бежать от них.

Повышение уровня осознанности

Если вам трудно описать свои эмоции, вы постоянно отвлекаетесь, пытаетесь подавить свои мысли, не замечаете своего тела и ощущений, отмечаете сложности с концентрацией, склонны импульсивно реагировать на свои чувства или поступки других людей, часто обнаруживаете себя действующим на автопилоте, запрещаете себе думать о «неправильных» вещах, вам трудно замечать оттенки в природе и детали на работе, вы постоянно пытаетесь исправить прошлое или фантазируете о будущем, то у вас, вероятно, низкий уровень осознанности, и эта глава поможет вам его поднять. Уверен, что осознанность — это один из самых важных «мягких навыков» для каждого человека.

Осознанность делает наш ум гибким, а гибкость полезна для здоровья, будь то метаболическая — легкое переключение между жирами и углеводами, физическая — хорошая растяжка или когнитивная — речь про адаптивность.

Для сохранения психического здоровья важно уметь быстро и легко переключаться с одной мысли на другую, вовремя менять свое поведение. При хроническом стрессе осознанность снижается и люди становятся когнитивно «жесткими». Неумение вовремя отдохнуть, позаботиться о себе, распознать про-