

Одна привычка в неделю

Измени себя за год

**БРЕТТ
БЛЮМЕНТАЛЬ**

Улучшаем память — минимизируем стресс

Дарим себе счастье

Повышаем производительность

Эту книгу хорошо дополняют:

Правила мозга

Джон Медина

В этом году я...

М. Дж. Райан

Стань умнее

Дэн Хёрли

Эссенциализм

Грег Маккеон

Посвящается Александру,
моей личной машине счастья.

Пусть жизнь принесет
тебе столько же радости,
сколько ты приносишь мне.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	12
Часть I. Как работает программа	15
Часть II. 52 недели воспитания новых привычек	21
Неделя 1. Записывайте все	22
Неделя 2. Пусть играет музыка	26
Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов	33
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	39
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	45
Неделя 6. Добивайтесь целей по одной	51
Неделя 7. Забудьте про Джонсонов	57
Неделя 8. Медитируйте	62
Неделя 9. Распрощайтесь с нерешительностью	68

Неделя 10.	Пейте зеленый чай	72
Неделя 11.	Цените других	77
Неделя 12.	Читайте для удовольствия	81
Неделя 13.	Учитесь делать перерывы	86
Неделя 14.	Не будьте чересчур самокритичными	92
Неделя 15.	Не засиживайтесь в своей зоне комфорта	97
Неделя 16.	Двигайтесь	101
Неделя 17.	Не стесняйтесь благодарить других	107
Неделя 18.	Больше цените то, что вы делаете, а не то, чем обладаете	112
Неделя 19.	Ищите тишину	117
Неделя 20.	Учитесь высказывать свои мысли	121
Неделя 21.	Грамотно расходуйте свое время	125
Неделя 22.	Ешьте хорошие жиры	129
Неделя 23.	Смотрите на мир шире	135
Неделя 24.	Хорошо высыпайтесь	139
Неделя 25.	Возьмите тайм-аут	146
Неделя 26.	Учитесь всю жизнь	150

Неделя 27.	Не засиживайтесь у телевизоров и мониторов	156
Неделя 28.	Вознаграждайте себя	161
Неделя 29.	Скажите «да» новому	166
Неделя 30.	Гоните прочь усталость	170
Неделя 31.	Будьте уверены в себе	176
Неделя 32.	Развивайте в себе творческое начало	181
Неделя 33.	Потребляйте фрукты и овощи, полезные для мозга	187
Неделя 34.	Чаще бывайте на свежем воздухе	193
Неделя 35.	Избегайте пустой болтовни	200
Неделя 36.	Не стесняйтесь просить о помощи	204
Неделя 37.	Чаще выбирайтесь из города	209
Неделя 38.	Принюхайтесь к окружающим вас запахам	215
Неделя 39.	Смело боритесь со страхами	221
Неделя 40.	Применяйте методики снятия стресса	226
Неделя 41.	Не бойтесь прикасаться к людям из вашего окружения	230
Неделя 42.	Учитесь работать руками	234

Неделя 43.	Не бойтесь быть гуру для других	238
Неделя 44.	Проветрите помещение, приведите в порядок свое жизненное пространство	243
Неделя 45.	Дружите с людьми	248
Неделя 46.	Правильно планируйте свои дела	255
Неделя 47.	Помните, что жизнь — игра	259
Неделя 48.	Правильно определяйте свои намерения	263
Неделя 49.	Боритесь с «бесами» внутри себя	267
Неделя 50.	Постоянно тренируйте мозг	271
Неделя 51.	Не употребляйте в пищу «убийц мозга»	276
Неделя 52.	Будьте великодушными и щедрыми	280

Часть III. Инструменты и ресурсы 287

Примечания 312

Благодарности 328

Об авторе 329

ВВЕДЕНИЕ

Методика «маленьких перемен» работает. Я знаю это, потому что вочию видела результаты ее действия на многих своих читателях и других людях, которые сумели отказаться от мысли «изменить себя сразу» в пользу тактики маленьких шагов, растянутых во времени. И это правильно: маленькие перемены менее болезненны и более реальны. Вдобавок вы быстрее видите результат. Независимо от того, что именно человек хочет изменить в себе, принципиальны три момента: любая значительная перемена подразумевает ряд последовательных небольших изменений; тактика «всё или ничего» зачастую не срабатывает; маленькие перемены в себе подстегивают желание двигаться дальше по пути к успеху.

В своей первой книге о «маленьких переменах» — «Год, прожитый правильно»* — я предлагаю маленькие шаги, которые вы должны предпринимать на протяжении 52 недель, чтобы к концу года стать счастливее и здоровее. Я описываю комплексный подход к здоровому образу жизни и подразделяю его на четыре основных направления: питание и продукты, фитнес, умственное здоровье и экология. Проводя исследования при подготовке первой книги, я поняла, что могу предложить много небольших шагов для позитивных перемен в жизни по каждому из направлений.

Размышляя над тем, чем еще мне заняться, я поняла, что для меня наиболее интересна тема умственного здоровья человека. Для многих она еще более непонятная, чем поддержание физической формы. С овладением принципами правильного питания или выполнением

* Издана на русском языке: *Блюменталь Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни.* М. : Альпина Паблишер, 2015. *Прим. ред.*

упражнений все более-менее ясно: вы либо занимаетесь физкультурой, либо нет. И если вы в неудовлетворительном физическом состоянии, то симптомы проявляются сразу: вы набираете вес, становитесь вялыми, вам трудно справляться с ежедневными делами, и вообще вы чувствуете себя отвратительно.

Свое умственное и душевное состояние человеку оценить гораздо сложнее: здесь много так называемых серых зон. Обычно мы используем только один критерий оценки: ощущение счастья. Спору нет — умственное и душевное здоровье подразумевает ощущение счастливой и полной жизни. Но оно означает также нашу способность бороться со стрессами и позитивно смотреть на жизнь; умение при необходимости собираться и сосредоточиваться на главном, чтобы достигать максимальной производительности; способность легче запоминать информацию. Некоторые даже утверждают, что ясный ум и ощущение счастья — важнейшие показатели состояния здоровья.

В этой книге изложена методика постепенных небольших перемен, которые позволят за год улучшить умственное здоровье. Как и в предыдущей книге, я использую комплексный подход, затрагивая важные темы: борьба со стрессами, сосредоточенность и производительность, память и борьба со старением. И конечно, я говорю в целом о счастливой и полной жизни.

Надеюсь, что в последующие 52 недели вы внедрите небольшие перемены, и это будет для вас несложно и в радость. К концу года вы начнете лучше справляться со стрессами, станете более работоспособными, будете запоминать больше информации, защитите себя от болезней и старения и в целом начнете чувствовать себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью.