

Содержание

Практика для всех нас.....	9
Начните сейчас.....	12
Эта книга поможет вам сделать передышку.....	16
ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ТАКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	21
Создайте нужный настрой на отдых	
ЗАПУСТИТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	61
Научитесь правильно отдыхать	
СДЕЛАЙТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ	111
Создайте свою практику восстановления	
ПРОДОЛЖАЙТЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ	163
Не останавливайтесь	
Будьте примером.....	190
Практикуйте сейчас.....	192
Благодарности	196
Об авторе.....	199

Эта книга для вас.

В память о Гэри Вонге



Практика для всех нас

Мы все очень заняты, очень загружены. *Отдыхаем ли мы когда-нибудь?*

Отдых — один из самых мощных и доступных инструментов для поддержания хорошего самочувствия, долголетия и естественного для нас баланса. И тем не менее это одна из самых недооцененных практик, возможность, которую мы упускаем. Я преподаю йогу уже двадцать лет, среди моих учеников есть и олимпийские спортсмены, и офисные работники. Все эти годы я наблюдаю поразительный дисбаланс между трудом и отдыхом. Он повсюду. Например, график моего друга, в котором мероприятия в выходные идут одно за другим, приводит меня в ужас...

Мышечная память профессиональных спортсменов не дает им переключиться с интенсивных тренировок на растяжку...

Многочисленные матери детей самого разного возраста, от грудничков до подростков, не в состоянии на время сбросить тяжкий груз материнства...

Знакомые не могут прийти на их единственное занятие по йоге на неделе из-за срочной работы или других неотложных дел...

*Эту книгу я написала
для всех нас.*

В начале карьеры инструктора мне выпала возможность применить свой опыт и навыки в работе со студентами-спортсменами. Так как в университете я сама играла в баскетбол и хорошо знала, что нужно для соревнований на этом уровне, я начала исследовать, как можно применить йогу в контексте спорта. Это было не столько о том, чтобы научиться

закидывать ногу за голову, а скорее о том, чтобы знать и понимать, как то, что вы делаете на коврике для йоги, помогает вам на беговой дорожке, тропе, площадке, поле, в озере, реке и так далее.

На стадион, где мы встречались с разными командами для практик, я приходила с многочисленными идеями по поводу того, что можно сделать, чтобы уменьшить дисбаланс, характерный для каждого вида спорта. Но, видя подколенные сухожилия, перенапряженные из-за неправильно работающих ягодичных мышц, бедра, зажатые от постоянных остановок и поворотов, плечи, сутулые от бесконечных часов с ракеткой, я почти всегда меняла план и сосредоточивалась на самом очевидном дисбалансе — потребности этих юношей и девушек в отдыхе.

*Важно не просто заниматься
йогой, а то, как именно вы это
делаете.*

Несмотря на то что им всем нужно было укрепить верхнюю часть спины, мышцы кора и ягодичы для большей гибкости и научиться двигаться непривычным способом, задействовав мышцы, которые ранее не работали, на наших встречах эти цели отошли на второй план. Важнее было замедлиться и осознать себя в моменте, заметить дисбаланс и среагировать на него. Именно этим мы и занялись. Естественно, мы работали над растяжкой и выравниванием, но фокусом наших практик были отдых и восстановление.

Этот подход актуален не только для спортсменов. На протяжении многих лет я наблюдала результаты восстановительной практики в различных сферах и ее удивительную способность связывать все воедино. Эти результаты говорят сами за себя: отдых действительно помогает. Просто нужно ввести его в свою практику.

Отдых действительно помогает.

Я советую отдыхать понемногу, но часто до нашей следующей встречи. Проходит неделя, иногда больше. Большинство признаются, что ничего не делали с нашего прошлого занятия и сейчас им очень нужна перезагрузка. Почему так происходит? Каждый день я задаюсь вопросом: что побуждает нас практиковаться? Что мешает начать и продолжать это делать? Зачастую мы ждем, что решение будет принято за нас, и может случиться так, что нам придется отдыхать из-за травмы, болезни или сильной усталости. Но необязательно их дожидаться.

Не волнуйтесь, я пишу эту книгу не для того, чтобы стоять над вами с палкой. Я все понимаю. Восстановление — часть моей работы, но тем не менее я сама часто забываю о нем. Это постоянная практика. Отдых важен так же, как и все остальные занятия, и пора признать эту простую правду и сделать ее своей новой реальностью.

Путь восстановления уникален для каждого, и я надеюсь, что время, которое мы проведем вместе, вдохновит вас, вы найдете свой способ эффективно отдыхать и создадите практику, которая будет опорой, где бы вы ни были.

Эрин



Начните сейчас

Здравствуйте — и добро пожаловать на практику восстановления. Рада видеть вас здесь!

Устройтесь поудобнее. То, чем вы сейчас занимаетесь, не менее важно, чем остальные дела. Особого разрешения сделать паузу не требуется.



НАЧНИТЕ ТАМ, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ

Да, прямо здесь и сейчас. Итак, приступаем.

- Сядьте поудобнее и закройте глаза.
- Сделайте глубокий вдох... затем медленный выдох...
- Продолжайте глубоко дышать.
- Обратите внимание на свое медленное и размеренное дыхание и сфокусируйтесь на ощущении движения воздуха при вдохе и выдохе через нос; расслабьте мышцы лица.
- Сделайте еще 5 глубоких вдохов и выдохов.
- Откройте глаза.
- Прислушайтесь к себе и почувствуйте, как изменилось ваше состояние.

Знаете что? Вы только что запустили процесс восстановления. Да-да: вы способны мгновенно перезагрузиться и за секунду избавиться от хаоса в мыслях. Переход от работы к расслаблению, от усилий к легкости и перезагрузка в нужный момент не требуют ничего особенного:

ни гаджетов, ни выполненного списка дел, ни идеального места. Все, что вам нужно, чтобы научиться по-настоящему отдыхать, — это внимание.

Здесь идет речь
не о самосовершенствовании,
а о встрече с самим собой
и об умении чувствовать себя
хорошо там, где вы находитесь.

СОЗДАЙТЕ СВОЮ ПРАКТИКУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Важность отдыха подтверждена научными данными. Существует множество способов эффективно расслабляться, но давайте ответим честно на вопрос: несмотря на все это, *чувствуем ли мы себя отдохнувшими?*

Многочисленные исследования показывают, что перегрузки стали частью нашей жизни. Появляется все больше способов справиться с ними, но тем не менее отдых — один из самых недооцененных. Моя книга — не научный проект, не волшебная таблетка и не сборник полезных советов, а инструмент, который поможет вам найти свой способ восстанавливаться, даст знания и понимание того, как осознанно отдыхать.

Для этого нужно проанализировать, как именно вы привыкли восстанавливать силы (или осознать, что вам это не удастся), а также подумать над тем, что вам дает этот отдых. Сделайте паузу, поразмышляйте, и вы создадите собственную практику восстановления. Без этого ценного навыка в современном мире невозможно добиться успеха.

Сделайте глубокий вдох...
Медленный выдох...
Продолжайте глубоко дышать.

С помощью этой книги вы научитесь понимать свое физическое и психологическое состояние, осознаете, что вам нужно, и правильно отреагируете с помощью эффективных практик. Вместе мы ответим на следующие вопросы:

Почему мне нужно отдыхать и восстанавливаться?

Как понять, когда мне нужно остановиться и отдохнуть?

Когда я сделаю паузу, как вести себя дальше?

Вы почувствуете, что практика восстановления легко и естественно становится частью вашей жизни и наиболее эффективна в сочетании с повседневными делами. Особенно прекрасно то, что она всегда рядом и ждет вас. Да, даже сейчас! Эта практика улучшает самочувствие, увеличивает продолжительность жизни, а также помогает сохранять баланс. Больше не нужно ждать подходящего момента, чтобы отдохнуть, восстановиться и почувствовать себя лучше.





Ваше намерение

Зачем вы открыли эту книгу? Что вы хотите в ней найти? Не раздумывайте долго, просто ответьте на эти вопросы — так интуиция подталкивает вас к действию. Зафиксируйте свои мысли и периодически возвращайтесь к ним по мере продвижения в своей практике восстановления.

Эта книга поможет вам сделать передышку

Она создана для того, чтобы снять усталость, научить осознанности, передать знания и понимание того, как научиться правильно отдыхать. Я проведу вас по пути восстановления и помогу найти способ получать максимальную пользу от отдыха, что добавит эффективности и легкости в ваши будни. Мы вместе создадим основу для восстановления, к которой вы сможете обратиться, когда вам будет нужно переключиться и «отдышаться». Четкое понимание того, зачем нужно восстановление и как оно работает, примеры из практики и доступные психологические и физические инструменты поддержат вашу мотивацию, дадут больше возможностей для осознанного отдыха и помогут понять его важность.



НЕ СХОДИТЕ СО СВОЕГО ПУТИ

Отнеситесь к этой книге как к спутнику, надежному другу, товарищу по команде или тренеру, с которыми вы изучаете движение, отдых и восстановление. Вместе мы сделаем следующее:



Разберемся, что такое отдых — Настроимся на восстановление



Запустим процесс восстановления — Научимся эффективно отдыхать



Сфокусируемся на процессе восстановления — Создадим собственную практику восстановления

В этой книге вы найдете следующие практические инструменты для того, чтобы научиться отдыхать естественно:



Мифы о восстановлении: вы узнаете о мифах и распространенных отговорках, из-за которых откладываете отдых и которые мешают полностью восстановить силы.



Размышление + контакт: вы погрузитесь в тему восстановления, узнаете о своем отношении к отдыху и сможете изменить его. Заметки помогут понять, кто вы и каковы ваши потребности, и перейти к настоящему восстановлению.



Практика: вы сможете добавить в свои будни поддерживающую практику психологического и физического отдыха.



Рекомендации для отдыха: простые способы перезагрузиться сделают восстановление более эффективным.



Внимание: контрольные точки помогут сделать важные наблюдения.



План отдыха: поможет выделить время для планирования, отслеживания и анализа своей практики. Фиксируйте на этих страницах свои достижения и продолжайте идти вперед!

К концу этого пути вы сделаете умение отдыхать своей суперсилой и сможете поддерживать не только себя, но и окружающих.

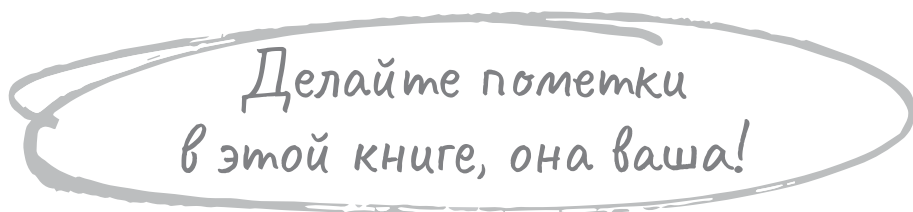
НАЙДИТЕ СВОЙ СПОСОБ ОТДЫХАТЬ

Отдых доступен вам. Это нелинейная и очень личная практика. Не существует универсального способа отдыхать, но я надеюсь, что с помощью этой книги вы найдете способ восстановить силы, когда это очень нужно. Помните: если восстановление не станет частью вашей жизни, оно не сработает. Отдых способен все круто изменить, но он должен быть системным. Это не что-то второстепенное, как пустые разговоры или разовая запись на массаж. Закрывать глаза, поставить таймер, полежать на диване или один раз сходить на занятие по йоге и при этом полностью восстановиться не получится. Если вам важно хорошее самочувствие в долгосрочной перспективе, нужно найти способ сделать отдых своим ежедневным приоритетом.

Отдыхайте по-настоящему.

Даже если сейчас на вас навалилось много всего (с кем не бывает?), пора прекратить гонку и отдохнуть столько, сколько можете. Когда восстановление становится частью рутины, ваше самочувствие улучшается. В этом ключе отдых — это суперсила, повышающая устойчивость, и именно

поэтому его практическое применение является важным шагом на пути создания своей практики восстановления.



Практика — это очень личное дело, она полностью зависит от вас. Вот несколько вариантов, как вы можете поступить:

- **Полное погружение:** продвигайтесь по книге последовательно, чтобы создать свою практику восстановления.
- **Здесь и сейчас:** пользуйтесь разделом «Практикуйте сейчас» и находите подходящую для конкретной ситуации практику. Например, как вам «Перезагрузка за 2 минуты»?
- **Оракул:** когда вы чувствуете упадок сил и нуждаетесь в поддержке, откройте наугад любую страницу.

Практикуйте —
и почувствуйте разницу.





ОСОЗНАЙТЕ,
ЧТО ТАКОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Создайте нужный
настрой на отдых

Мы все очень загружены. Работа, учеба, социальные обязательства, бытовые задачи, общение... Это бесконечный поток дедлайнов, заботы о здоровье и физической форме, домашних обязанностей, не говоря уже о письмах по электронной почте, сообщениях и социальных сетях, которые требуют нашего внимания.

Все круглосуточно находятся онлайн, и обилие цифровых технологий, для которых нужны непрерывные продуктивность и присутствие, побуждает нас постоянно вовлекаться. Мы привыкли всегда быть на связи, и об отдыхе, а уж тем более о том, чтобы отдыхать больше, и подумать сложно.

В мире, помешанном на продуктивности, отдых — это смелое и прогрессивное движение в противоположном направлении.

Восстановление — это обновляющая внутренняя работа, которая уравнивает внешние действия, а также перекалибровка, приводящая ум, тело и нервную систему в состояние гармонии.

ЭТО БАЛАНС

Мы сами определяем, куда мы направляем свое внимание, а вместе с ним наши мысли и действия. Куда направлено внимание, туда течет и энергия. Сознательно, а чаще всего бессознательно, мы либо

движемся к балансу, либо удаляемся от него. Это касается баланса работы и отдыха, силы и гибкости. Когда у нас никак не получается найти этот баланс, пора вспомнить, что каждый день уникален: в нем есть взлеты и падения, а восстановление — это практика, которая ведет к балансу.

Неудивительно, что в условиях культуры, которая является воплощением дисбаланса, внимание к врожденной потребности в равновесии может казаться нелогичным или даже радикальным. От того, что я сейчас скажу, может взорваться мозг (продолжайте читать дальше), но я все-таки рискну: отдых — это высшая позиция силы, способ остановить инерцию и начать ценить и поддерживать свое хорошее самочувствие. Восстановление — это динамичное изменение, которое помогает вам легче справляться с вызовами каждого дня, быть более устойчивым и гармонизировать насыщенную жизнь. Баланс — это личная практика, и, потихоньку двигаясь к нему, вы найдете собственный способ, который будете применять ежедневно.



Задумывались ли вы когда-нибудь о балансе и о том, как он связан с отдыхом? Каким образом ваши решения ведут вас к балансу или отдаляют от него?

Баланс — это практика.

ПОСВЯЩАЕТСЯ НАМ ВСЕМ

Мы не можем начать осознанно отдыхать, не обратив внимания на наше мышление, определяемое опытом и связанными с ним установками, социальным давлением, социально-экономическими условиями, мифами и дезинформацией. Отдых не должен быть привилегией, но тем не менее часто ею является. Восстановление и расслабление — это не роскошь, а человеческая потребность, удовлетворить которую должен иметь возможность каждый, вне зависимости от средств, времени и места. Его нельзя получить в наследство или заработать. К счастью, даже когда мы перегружены и нам не хватает поддержки, можно создать для себя простые точки доступа к этой базовой жизненной опоре.



МГНОВЕННАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Итак, давайте сделаем паузу (да, опять) и немного подзарядимся, чтобы двигаться дальше.

- Закройте глаза.
- Разомкните губы и расслабьте челюсть.
- Сделайте три глубоких вдоха — медленных и размеренных.
- Откройте глаза и, сохраняя взгляд расфокусированным, слегка приподнимите уголки губ.
- Сделайте паузу и почувствуйте, как изменилось ваше состояние.

Отлично! Идем дальше.



Зачем мне отдыхать и восстанавливаться?

ОТДЫХ— ЭТО ВАЖНО

Смотрите: процесс восстановления сложный и динамичный. Будь он простым, вы бы, скорее всего, и не открыли эту книгу. Восстановление и отдых не менее важны, чем все остальные ваши занятия. Сделайте паузу и побудьте с этой мыслью какое-то время...

*Восстановление не менее важно,
чем все остальные ваши занятия.*

Переутомление значительно влияет на когнитивные способности и приводит к неприятным последствиям: от чувства раздражения из-за того, что простое задание занимает у вас больше времени, до риска заснуть за рулем. От усталости портится настроение, она негативно влияет на психическое состояние человека и, если не принять вовремя меры, может привести к проблемам с ментальным здоровьем, например к тревожности или депрессии.

Ваше тело не может восстановиться и стать сильнее, если у тканей не хватает времени для реабилитации. Ваша энергия — ограниченный, но возобновляемый ресурс, который необходимо восполнять с помощью питания и восстановительных практик.

В то время как ежедневные перегрузки и стресс могут вывести из строя системы организма и привести к истощению, отдых, наоборот, вас наполняет. Он в буквальном смысле топливо.



Как отдых может помочь вам...

.....

.....

.....

.....

...насладиться плодами своего труда?

.....

.....

.....

.....

...избежать болезней, травм и выгорания; зарядиться энергией перед следующим шагом?

.....

.....

.....

.....

...стать более уравновешенным?

.....

.....

.....

.....

АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Вы можете думать, что восстановление происходит само по себе, например, когда вы встаете из-за рабочего стола, принимаете душ после пробежки или потягиваете бокал вина в пятницу вечером. Но это не так: оно не случается автоматически. Если вы когда-нибудь безуспешно пытались снять напряжение после тяжелой работы, не могли заснуть, потому что в голове роились мысли, или чувствовали себя разбитым даже после выходных, вы знаете, о чем я говорю. Перестать работать не означает не работать. Восстановление — это не просто отдых в теплой постельке.

Подходите
к отдыху осознанно.



Практика восстановления — это не пассивная замена активных занятий, таких как работа, тренировки, воспитание детей и прочее. Отдых уравнивает активность и помогает двигаться вперед. В действительности это многогранный и динамичный процесс, который при правильном применении становится суперсилой, благодаря которой вы чувствуете себя лучше и достигаете высоких результатов.

Мы привыкли делать столько всего и в таком быстром темпе, что многим из нас сложно замедлиться. Вызовы, которые бросает жизнь, отодвигают на второй план наши базовые потребности, заботу о себе и хорошее самочувствие. Мы отлично умеем разгоняться от 0 до 60, а вот тормозим с трудом, потому что редко это делаем. Замедление стало удивительно непривычным и зачастую вызывает дискомфорт. Дело не в том, что мы не способны делать паузы, — мы просто отвыкли.

Если для вас важны долголетие и хорошее самочувствие, нужно научиться отдыхать.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДОСТУПНО В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

К счастью, как вы уже успели убедиться на примере двух коротких практик, не требуется никаких особых навыков или большого количества свободного времени, чтобы восстановить силы. Отдых не должен ограничиваться принятием ванны, сеансом йоги или массажа. Отдых и восстановление могут и должны переплетаться с повседневными делами (см. «Отдых в хаосе»). Даже 30 секунд могут улучшить ваше самочувствие (см. «У меня нет времени»).

Все, что нужно для того, чтобы осознать свое состояние и предпринять шаги, необходимые для полноценного восстановления, — это внимание, ваш самый ценный инструмент. Оторвать взгляд от экрана ноутбука и смягчить его, сделать несколько глубоких вдохов и позволить плечам опуститься — эти простые действия обладают расслабляющим эффектом, если вы просто их замечаете. Внимание и осознанность помогают вам понять, что настало время отдохнуть и выбрать подходящий способ для этого, учитывая то, где вы находитесь и каким количеством времени располагаете.



ОТДЫХ В ХАОСЕ

Когда вы в следующий раз почувствуете, что хаотичному миру что-то от вас нужно, попробуйте для начала напрячь «мышцу восстановления». Помните о том, что отдыхать можно и в беспорядке: потянуться рядом с горой грязной посуды или заваленным рабочим столом, глубоко подышать по дороге домой. Замедлитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и сфокусируйте на этом свое внимание — и вот он, отдых.



В какой из повседневных ситуаций вы могли бы расслабиться?

.....
.....
.....
.....
.....

Даже в хаосе можно найти
спокойствие.



У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ

Это отлично! Отдых не очередная задача в списке дел, и он нужен не ради повышения продуктивности. Фух. Слышите этот коллективный выдох облегчения? Вы можете восстанавливаться в течение 5, 20 или 60 минут. Есть только 30 секунд? Прекрасно, отдыхаем. Даже кратковременная подзарядка поможет успокоиться и наполнит энергией.

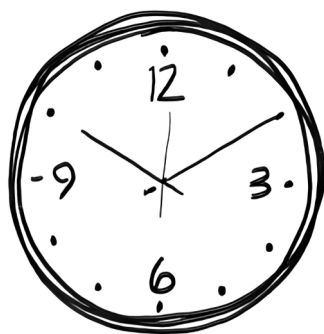
Пора расстаться с деструктивными установками о том, что отдых не важен, не работает и не считается, если вы не отдыхали в специальном месте в специально отведенное для этого время. Вместо того чтобы отказываться от восстановительной практики из-за нехватки времени, помните, что лучше мало, чем ничего. Чем больше вы практикуете отдых, тем больше развивается навык эффективного восстановления.

Если вы хотите сначала переделать все дела и только потом отдохнуть, у вас никогда не будет на это времени. «Я не могу отдыхать, пока не сделаю первое, второе, третье...» Знакомо? Это когнитивное искажение, потому что оно подразумевает, что неправильно делать перерыв до того, как все задачи будут выполнены и все будет в порядке. Вы

можете избавиться от этой установки, перестав ей следовать. Конечно, дела важны. Все, что вы делаете, может казаться абсолютно необходимым и крайне важным в моменте, но разве все когда-нибудь бывает идеально? Мы все склонны делать слишком много из-за страха что-то упустить или отстать, а потом раз — и мы получили травму, заболели, просто выгорели и не в состоянии насладиться плодами нашего усердного труда.

К тому же именно тогда, когда мы считаем, что у нас нет времени на отдых и восстановление, мы больше всего в них нуждаемся. Не ждите: используйте то время, которое у вас есть, чтобы расслабиться.

*Перестаньте создавать
сложности самому себе —
отдохните сейчас.*



ЗАФИКСИРУЙТЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Если вы не перестаете размышлять о делах, подумайте о том, что уже сделано. Признайте, что не нужно выполнять весь список дел, прежде чем отдохнуть.

Мои достижения:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ОТНОШЕНИЕ + ПОДХОД

Подумайте о том, как вы относитесь к отдыху.

Что для вас значит «восстановиться»?

.....

.....

.....

.....

.....

Когда вы отдыхаете?

.....

.....

.....

.....

.....

Как вы отдыхаете?

Какие чувства вы при этом испытываете?

Восстановление — это...

Отдых, восстановление, обновление, перезагрузка, подзарядка... Для меня эти термины взаимозаменяемы, но все-таки я использую слово «отдых» намного чаще. Что бы вы добавили к этому списку?

внутренняя работа
мягкое успокоение
обработка
исцеление
восстановление
усвоение
сострадательное присутствие
успокоение

расширенная перспектива
кнопка перезагрузки
мощный импульс
топливо

свежий взгляд
облегчение
подъем
готовность

легкость



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Полагаю, вас привела сюда усталость? Хорошо, что вы обратили на нее внимание. Вы обратились по адресу.

Возможно, эта книга у вас в руках, потому что вы переутомились и не можете уснуть несмотря на то, что сильно измотаны; вы достигли своего предела в подготовке к марафону, и ваш шаг потерял легкость; напряжение в икре переросло в тендинит ахиллова сухожилия; после долгих часов за рабочим столом ваши шея и спина кричат о помощи. Может быть, стало труднее игнорировать нарастающее беспокойство?

Вероятно, ваша усталость, напряжение (можете выбрать любое слово, лучше всего описывающее ваше состояние) связаны с высокой активностью: мы куда-то ходим, что-то делаем, работаем, заботимся о ком-то... Постоянная занятость — это привычный способ отвлечься, ложный комфорт, который отдаляет вас от самих себя, мешает понять свои чувства и нужды и, наконец, заметить свою усталость и отдохнуть.



Не бежите ли вы от самого себя, игнорируя свою усталость?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

АКТИВНОСТЬ ПОД МАСКОЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Забавно, что восстановление часто воспринимается как еще один способ увеличить продуктивность, удержаться на конвейерной ленте занятости. Сколько тех, кто выкладывается на работе по максимуму, а потом еще впихивает в свое «свободное время» кучу дел? Все эти занятые руководители, которые готовятся к гонкам Ironman*, уставшие спортсмены, идущие на горячую силовую йогу в свой выходной, измотанные женщины, недавно ставшие матерями, которые пытаются успеть на фитнес...

Вы тоже можете попасть в ловушку постоянной деятельности. Например, вы идете на мероприятие или тренировку, хотя всю ночь вам не давал спать ребенок, вы допоздна работали или у вас болит колено. Или, может быть, вы пару минут бездействуете, но тут же придумываете, чем заняться, потому что привыкли постоянно что-то делать. На словах мы отдыхаем, а на деле просто находим еще один способ быть продуктивнее, так как живем в обществе, где ценится активность.

Мы настолько привыкли что-то делать, что наша бесконечная активность мешает понять, как мы себя чувствуем и что нам на самом деле нужно. Мы даже не можем представить, как это — пойти в противоположном направлении и позволить себе просто быть. Установка постоянной деятельности оказывает мощное воздействие, в результате которого мы загружены делами, работой, стимулами сверх меры и за пределами наших возможностей. Вам еще не надоело?

Это классические примеры того, как сначала мы полностью выкладываемся, а затем ищем восстановления где-то между действиями и покоем, вместо того чтобы позволить себе полноценно отдохнуть. Все более распространенным становится противоречивое отношение к восстановлению и страх перед бездействием.

Когда в следующий раз вас спросят, что вы делали в выходные, попробуйте просто сказать, что вы отдыхали. И все! «Я просто отдыхал». И посмотрите на реакцию — как на лице уставшего собеседника появляется выражение удивления, замешательства и даже неловкости.

* Международная серия соревнований по триатлону. — Прим. ред.