

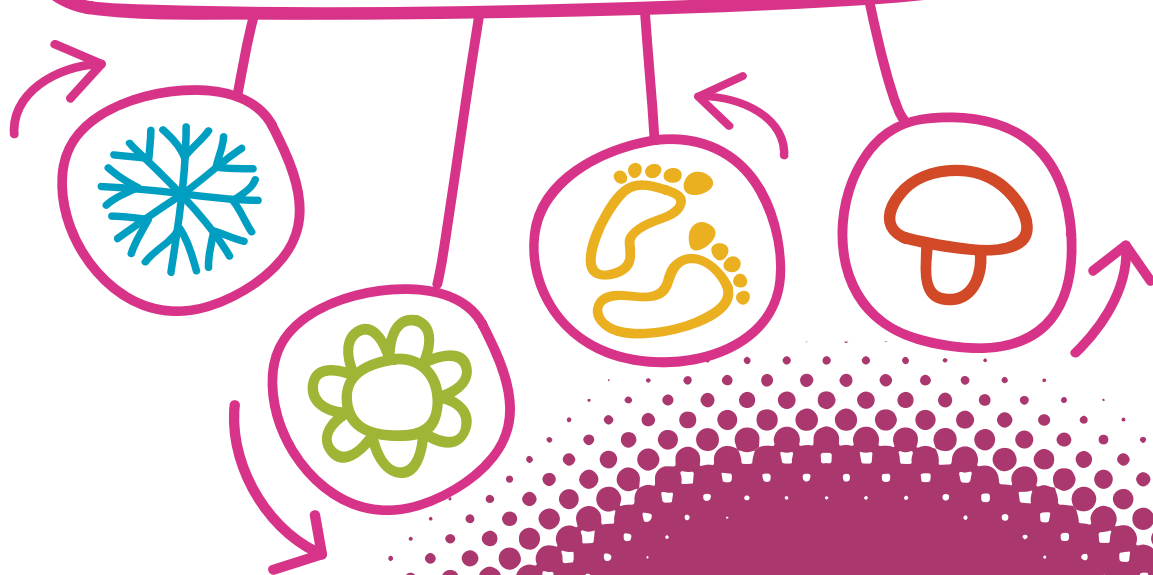
Программа «Место встречи: Диалог»

ОЛЬГА АГАПОВА

«Радостно и со смыслом»:

Как стать счастливее в любое время года?

Книжка-подружка
для пожилых людей



Фонд

ENVZ

Память
Ответственность
Будущее

КАФ

Благотворительный фонд
развития филантропии

ОЛЬГА АГАПОВА

«Радостно и со смыслом»:

Как стать счастливее в любое время года?

Книжка-подружка
для пожилых людей



Санкт-Петербург
2022

Агапова О. В.

Радостно и со смыслом: как стать счастливее в любое время года. Книжка-подружка для пожилых людей / О. Агапова. М.: ООО «Верди», 2022. – 184 с.: ил.

Предлагаемое издание задумывалось как возможность стать другом и собеседником пожилому человеку, спутником и советником в вопросах саморазвития, самопонимания и самоподдержки. Помимо мотивирующих историй реальных людей, книга содержит описание физических упражнений и самомассажа, которые помогают укрепить здоровье; предлагаются задания для улучшения эмоционального фона жизни и сохранения работы мозга, а также приемы для обсуждения прошлого и настоящего, и возможно, построения планов на будущее.

© БФ «КАФ», 2022

© Агапова О. В., 2022

© Дизайн, верстка, Борсук А. А., 2022

Данное пособие издается в рамках благотворительной программы «Место встречи: диалог», осуществляемой БФ «КАФ» при поддержке Фонда «Память, ответственность и будущее».

Данные материалы созданы и (или) распространены Благотворительным фондом развития филантропии, признанным российским юридическим лицом, выполняющим функции иностранного агента.

Содержание



<i>Предисловие ко второму изданию</i>	4
<i>Введение. Почему я решила написать эту книжку?</i>	5
<i>Глава 1. Зима. Время теплых чувств</i>	17
<i>Глава 2. Весна. Всё изменяется</i>	53
<i>Глава 3. Лето. Больше движения</i>	89
<i>Глава 4. Осень. Собираем урожай</i>	117
<i>Глава 5. Межсезонье. Кто со мной — в любое время года?</i>	147
<i>Заключение. Где берут ключи от счастья?</i>	176

Предисловие ко второму изданию

В 2017 году при финансовой поддержке Благотворительного фонда развития филантропии «КАФ» вышло пособие «Радостно и со смыслом». Написанное в жанре «книжка-подружка», оно задумывалось как своеобразный собеседник для пожилого человека, который поддерживает саморазвитие, самопонимание и самоподдержку, способствует улучшению эмоционального фона жизни.

Два последних года оказались сложными для людей всех возрастов. Дети то и дело учатся в «виртуальных» классах, взрослые изменили стиль работы, чтобы она не подвергала опасности семью. Людям зрелого и пожилого возраста и вовсе настойчиво советовали не выходить из дома. Из-за пандемии мы пережили ни на что не похожий сдвиг — в сознании, в образе жизни, в восприятии информации из официальных источников, в общении (и его отсутствии тоже). Похоже, мы переходим к новой «норме» с ее неопределенностью, ограничениями и непредсказуемыми изменениями. Многие люди живут в состоянии постоянного стресса, тревоги за родных и близких. С другой стороны, сама жизнь во многом есть неопределённость: происходят события, которые все меняют, случаются обстоятельства, которые определяют кардинальные повороты в жизни каждого человека и общества в целом.

Означает ли это, что неопределённость — в какой-то мере стабильное состояние? Видимо, да, и поэтому, когда вокруг царят беспокойство, тревога и пессимизм, когда появляются странные и пугающие слухи, особенно важны занятия и практики, которые ориентируют на положительные эмоции, помогают поддерживать себя в лучшей физической форме, создавать и укреплять Круг близких людей, единомышленников, осознанно анализировать информацию и строить планы на будущее. Лучшее будущее.



Введение, или почему я решила написать эту книжку?

Я много лет работаю с пожилыми и для пожилых людей: провожу семинары и круглые столы, просто встречаюсь. Всегда радостно слышать, что у кого-то из них родился правнук, кто-то встретился с далекими и почти потерянными родственниками или гордится успехами внуков. Они разные. Живут «про разное». У каждого и у каждой позади долгий путь. А что впереди? Тоже по-разному. Есть люди, для которых важны сегодняшние радости: приятная встреча, неожиданный телефонный звонок от дальней знакомой, хорошая книга. Есть те, кто планируют: написать новую картину, вышить полотенце, закончить воспоминания, освоить новые компьютерные программы, чтобы упорядочить свои архивы. Да мало ли дел! Точно знаю, что эти люди чем-то похожи: независимо от возраста, у них появляется особый блеск в глазах и *другое* выражение на лице. Если человеку интересно что-то новое, если впереди есть цель и важная задача, то жизнь приобретает особый вкус.

Образование, обучение – это то, что меняет настроение, придает жизни смысл в абсолютно любом возрасте. Много раз я видела эти волшебные изменения, когда человек раскрывается новыми гранями, когда сам обнаруживает в себе способности, о которых и не подозревал. Когда я на своем опыте – и Ученика, и Учителя – поняла, насколько интересным и ценным может быть этот опыт, опыт учебы, решила поделиться им, в первую очередь, с теми людьми, с которыми пока не могу встретиться лично. С вами.

Эта книга обращена к тем, кто хочет достичь большей удовлетворенности жизнью, даже если она ставит определенные и жесткие рамки: кому-то трудно передвигаться, кому-то трудно встать с кресла, кто-то живет и борется за счастье, преодолевая боль. Бывает и так, что человеку приходится жить одному, вспоминая своего ушедшего спутника или спутницу.

Потери — часть жизни, с которой мы вынуждены считаться. Хорошо, что с нами остается память, возможность мысленно возвращаться в счастливое прошлое. Трудности случаются внезапно, застают нас врасплох, не дают времени к ним загодя подготовиться. Между тем, именно тогда, когда сложнее всего, нам не хватает самообладания, умения управлять своими состояниями.

Нас никто не учил — ни в школе, ни после — осознанности жизни, умению «настраивать» положительные эмоции и хорошее настроение, умению извлекать уроки из собственной жизни — из ее поворотов, событий, приключений, встреч, которые когда-то произошли и занимали наш ум и чувства. Мы делились этими историями, а потом... а потом они куда-то исчезли. Мы продолжаем жить, и интереснейший опыт как будто оказывается «спрессованным» где-то в глубине. А на поверхности оказываются бытовые трудности, житейские хлопоты, негативно-агрессивные картинки и речи, которые входят в наши дома, когда мы нажимаем кнопку на пульте телевизора. Не призываю отказываться от знакомых и привычных источников информации, нет. Будем реалистами: нам не удастся одолеть глобальные проблемы, но, возможно, после освоения книжки что-то начнет меняться внутри каждого из нас, и изменится отношение к ситуациям, которые нас беспокоят.



Люди разные. Отличия (и физические, и психологические, и биографические) достаточно существенны. При этом любой человек, независимо от возраста, глубже, интереснее того, в чем он привычно проявляет себя. Попробуем мысленно развернуться лицом к самим себе. И открыть эти *забытые страницы* книги своей жизни.

Разумеется, универсальной и одинаково подходящей для всех и каждого системы, которая поможет измениться, не существует. А что есть? Возможность выбора. Говорят, возможность выбирать — одно из самых человеческих и, я бы сказала, самых гуманных наших отличий от остальной природы. Будем же ей пользоваться! В книжке вы увидите упражнения-задания-приемы-методы работы. Это своеобраз-



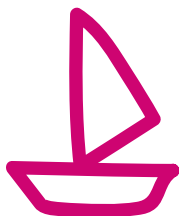
ные «кубики лего». Возьмите в руки каждый кубик, спросите себя: зачем он? И спокойно приступайте к выполнению задания.

Попробуйте! Почувствуйте вкус каждого из них, а затем уже решите, какие подходят именно вам, какие лучше делать в паре, а какие пока отложить (возможно, их время еще не пришло). Из того, что вам покажется заметным, существенным, того, что приоткроет вам некое новое знание, чувства, мысли, новое ощущение себя — из всего этого можно создать свою систему. Одним словом, мой призыв такой: пробовать, делать, общаться и обсуждать.

Известно, что природа не терпит пустоты. Если жизнь так распорядилась, что передвигаться приходится в основном по дому, то всегда есть несколько возможностей, чем и как занять свободное время. Для того чтобы пустота как можно меньше заполнялась болезнями и мыслями о них, негативными переживаниями, безрадостными картинками на экране телевизора, обидами и недоразумениями, есть отличная возможность. Какая? Говорю шепотом, как самую важную и главную тайну: **это возможность изменяться самому**. К лучшему, разумеется.

Для меня изменения возможны, если удастся улучшить фон жизни. Если я сама воспринимаю окружающее позитивно, если осознаю, что в жизни есть место радости, приятным чувствам, добрым мыслям. Есть люди, которых отличает врожденное искусство — искусство осмысленной жизни. Они во всем находят нечто увлекательное, интересное, из всего умеют извлекать не только пользу, но и большое удовольствие и радость. Есть люди, которым нужна помощь и поддержка, особенно, если большую часть дня они проводят в одиночестве.

Для тех, кто не знает, куда плывет, никакой ветер не бывает попутным», — сказал древний философ. И был прав: прежде, чем садиться в лодку, надо решить, куда мы движемся.



ИТАК, В НАШИХ ПЛАНАХ:

- постараться сделать так, чтобы фон жизни, наши эмоции, которые сопровождают любое дело, любое действие, мысль и воспоминание, становились лучше, позитивнее, чтобы

- при помощи простых упражнений (которые мы можем делать в одиночку или с кем-нибудь в паре) мы учились управлять нашим внутренним эмоциональным состоянием;
- постараться обдумать наше прошлое и настоящее, и, возможно, наметить какие-то шаги на будущее;
 - нам важно учиться сохранять и улучшать работу мозга, развивать работу органов чувств, улучшать память;
 - наконец, мы стремимся к тому, чтобы поддержать физическое состояние: с ним веселей и легче достичь первых двух целей.

Есть еще один важный момент. Я много раз слышала от людей, которые приходят учиться в почтенном возрасте, что у них, независимо от того, чему они учатся, появляется окрыляющее чувство свободы. Спрашивается: откуда? Мне кажется, что ответ здесь может быть такой. Почти в любой ситуации у нас есть возможность оставаться открытыми перед жизнью, какие бы сюрпризы она нам ни преподносила — несчастья и радости, напряжение и покой, волнения и тревоги или тихую радость. Готовность к постоянным изменениям — это и есть свобода жить, даже если условия этой жизни весьма ограничены. Если вас увлекает такая возможность, то настало время ответить на вопрос:



ИЗ ЧЕГО КНИГА СОСТОИТ И КАК ЕЕ ЧИТАТЬ?



В фокусе нашего внимания три важных аспекта жизни.

Первый из них — **самопонимание**. Понимание — одно из самых важных условий достижения гармонии с собой и с миром. Когда понимаешь себя (справляешься, принимаешь решения, находишь нужную «тропинку» — мысль), это верный путь к победе. Когда понимаешь, что с тобой сейчас происходит, в чем твои сильные стороны, сам становишься сильнее. Понимать означает не только нечто испытывать, но и называть чувство *словом*. Оценивать свои возможности и ресурсы. Фиксировать изменения и делать выводы.



Второй важный момент — **саморазвитие**. Что такое развитие? Это всегда движение вперед. Часто приходится слышать: «*ну куда уж мне, в моем возрасте?*» Удивительный факт: человек не просто может развиваться, постоянно обогащать свою жизнь — новыми идеями, новыми красками, новым опытом. Оказывается, что в пенсионном возрасте человек прекрасно учится. И более того: в возрасте от 60 до 80 лет у него наступает интеллектуальный расцвет! Да-да! Мы не ошиблись. Все дело в том, что к этому возрасту наступает пик развития интуиции. Человек учится не потому, что «надо», он овладевает знаниями и умениями не из-за отметки в дневнике, а потому что интересно, любопытно, полезно, весело. В этом возрасте уже вполне можно учиться не в классе или в группе, а самому или в компании единомышленника, того, с кем приятно и интересно разговаривать о том, что важно именно вам.



Третья составляющая — **самоподдержка**. Мы все отлично знаем, как устроен наш организм: если что-то нас беспокоит или сильно болит, если мучает жажда или есть какой-то внутренний дискомфорт, то учеба вряд ли будет в радость. Значит, будем тренироваться, чтобы как можно лучше себя чувствовать.

Эти три слова, которые начинаются с «САМО-», я называю ключами к гармоничной жизни. Моя задача предложить вам небольшие упражнения (эксперименты, приемы, задания), которые не требуют специальной подготовки, не занимают много времени, но помогают открыть... часть самого себя!

В этой книге пять глав, каждая из которых символично «напоминает» о времени года и намекает на определенную тему. Про «межсезонье», пожалуй, надо сказать особо. В народе это слово обозначает время между временами года, не подходящее для каких-либо занятий, работ. Туристам, кстати, в это время не рекомендуется планировать сложные маршруты. Для нас здесь важно то, что межсезонье как будто соединяет зиму с весной, весну с летом, лето с осенью и осень с зимой. Это время, когда человеку нужна дополнительная энергия.

Об этом и пойдет речь в пятой – межсезонной – главе. Иначе говоря:

- это намек на то, что книжку можно не просто читать, а постепенно осваивать в течение долгого времени, и... потом начать снова, повторяя упражнения!
- каждое время года по-своему прекрасно. Это все знают с тех времен, когда читали букварь. Попробуем вместе понять, что нового, интересного, увлекательного *именно вам* на пути к себе несет каждый жизненный этап, какие хорошие изменения Вы готовы принять.
- а еще эта книжка писалась целый год, все четыре времени года была в моей жизни и в моей голове. Поэтому теперь она целый год будет с вами!

Так принято, что любое произведение пишется в каком-то жанре. Наш я определяю как «книжка-подружка». По своему опыту знаю: с *настоящей* подружкой можно разговаривать обо всем и всегда, круглый год.

Люблю дружеские разговоры. За чаем. За сбором брусники. В походе. Сидя у горячей печки. В распаренном состоянии после бани, опять же, попивая чай. В болтовне с друзьями есть интересная штука: во-первых, полная и абсолютная непредсказуемость, импровизация. Во-вторых, доверие и уважение. А в-третьих, можно не стесняться своих чувств и знать наверняка, что тебя поймут правильно.

Я много встречаюсь с людьми, в том числе и с теми, кому хорошо за... У каждой и каждого из нас свой набор слабостей, мы в чем-то уязвимы. При этом не устаю удивляться тому, что:

- все разные;
- готовы и хотят меняться;
- хотят развиваться и жить интересно — независимо от возраста;
- готовы доверчиво рассказывать о том, что волнует.

А вот эта открытость и есть главное, что важно для дружеской встречи и беседы!

Недавно я проводила семинар, где собрались люди с разным жизненным и профессиональным опытом, неожиданными и разнообразными реакциями. Прошло совсем немного времени, и они стали дружелюбными, общались и были интересны



друг другу. Иногда мне кажется, что ведущий семинара — просто инструмент, вроде отвертки, который и нужен для того, чтобы люди раскрывались. Я просто немножко «откручиваю» — плавно и почти без нажима, и... люди начинают рассказывать. И становятся друзьями (и моими тоже). Главное в дружеском общении — желание и направленность друг на друга, и здесь, в нашей дружеской книге, я буду делиться тем, что знаю и люблю сама. И вот еще что: дружеская беседа подчас уводит куда-то в сторону от главной темы — не обессудьте, если и здесь случится.

Главное — радость, которую дает душевная беседа. Вы же чувствуете, что и сейчас я пишу и улыбаюсь? И вы улыбнитесь в ответ! Я делюсь своими маленькими секретами, показываю упражнения. И вы их делаете и отвечаете на вопросы: так разговор будет интереснее.

Если вы готовы продолжать общение в таком ключе, надо договориться: **как будем общаться в этой книжке?**



- Конечно, первое — это делать то, что уже начали: читать. Надеюсь, что информация будет для вас мотивирующей, полезной и не утомительной. Поскольку, как я уже сказала, много и с удовольствием встречаюсь с пожилыми людьми, то перед моими глазами проходит и множество историй, в которых главным героям удается разрушить рутину, кардинально изменить ситуацию в лучшую сторону и для себя, и для других людей. Этими историями *реальных* героев хочу с вами поделиться. Мне кажется, они показывают, как можно решать проблемы. И вдохновляют, конечно. Меня, во всяком случае.



- Писать. Говорят, что в душе каждого человека живет книга (а может быть, и не одна). Не всем, однако, удастся «выпустить» ее в мир, потому что жизненные обстоятельства, как правило, не располагают к тому, чтобы выделить достаточно времени и сосредоточиться именно на этом деле. Некоторым кажется, что не о чем писать («я прожил жизнь обычного человека»), другие не уверены в своих писательских талантах. Третьи думают, что их опыт не пригодится, что книга не найдет *своего* читателя. Написать книгу — вовсе не значит обязательно опубликовать ее. Сам процесс ее создания — важное внутреннее

путешествие: в каком-то смысле автор создает книгу, и книга создает автора. Об упражнениях, которые помогают сделать процесс писания осмысленным, речь пойдет ниже. Здесь же хочу подчеркнуть: письменные упражнения — это постоянный диалог с самим собой, и заменить их ничем. Только стремясь излить свои впечатления на бумаге, отвечая письменно на вопросы, вы сможете ощутить реальное воздействие каждого конкретного упражнения. Проходя этот путь, человек меняется, становится другим, по сравнению с прежним собой. Это ценный опыт.

При этом хочу подчеркнуть: эти записи вы делаете только для себя. Что с ними делать дальше — хранить или НЕ хранить — решаете только вы. Вы не будете, как в школе, сдавать сочинения «на проверку», поэтому нет необходимости думать об орфографии и пунктуации. Разве что вам просто станет интересно, как писать правильно? Тогда, уже после выполнения упражнения, можно обратиться к справочной литературе. Но не раньше!



- Делать упражнения — для того, чтобы настроиться, сосредоточиться и для того, чтобы поддерживать себя в лучшей форме. Упражнения направлены на то, чтобы развивать мыслительную деятельность; они помогают сохранить память. Некоторые упражнения, если есть такая возможность, полезно делать вдвоем, или, по крайней мере, обсуждать их с тем, кому вы доверяете.



- Выполнять задания. Результаты можно, если захочется, кому-то показать, а можно делать с расчетом только на себя. В этом тоже есть большой смысл.



- Делать небольшие физические разминки. Это полезно и для здоровья, и для улучшения настроения. Мечтаю о том, что упражнения, которые я здесь предлагаю, вы будете выполнять не только тогда, когда дойдете до них в тексте, а каждый день. Их можно делать утром, днем, вечером — в любое время. Только постарайтесь, чтобы это происходило каждый день приблизительно в одно время. Таким образом вырабатываются полезные, а значит и приятные привычки.





Для упражнений и заданий вам понадобятся блокнот и ручка. Если вы любитель разных красок, возьмите цветные карандаши или фломастеры. Они добавляют радости и энергии. Если не хочется делать все упражнения подряд, можно двигаться дальше — к ним вернётесь позже, в следующем «году», когда будете читать книжку еще раз.



- Для меня важный момент в любом деле — создание определенного ритуала. Когда повторяешь одни и те же действия перед началом работы, то это помогает «включить» мозг, настроить его на комфортную волну. Ритуалы могут быть, например, такими:
 - можно энергично потереть ладони, как будто в предвкушении удовольствия;
 - сделать сначала легкие, а затем более энергичные массажные движения руками (потереть большим пальцем одной руки центр ладони другой, постучать кончиками пальцев по лбу и по всей голове);
 - «повибрировать» всем телом стоя (очень полезное упражнение!);
 - сделать перекрестные движения руками вправо-влево, вверх-вниз;
 - наконец, как в школе: развести руки в стороны и делать энергичные пружинистые движения руками назад.

Упражнения или действия могут быть самыми разными. Знаю одну женщину, которая как-то сказала, что не может начать учиться или читать, пока не полила цветы. Она меня спросила: это может считаться ритуалом? Я отвечаю: да, конечно! Если это дает вам позитивный настрой, то делайте так. Важно, чтобы действия повторялись и как-то символизировали начало работы с книжкой. Я люблю физические упражнения, потому что они добавляют энергии и хорошего настроения. Эти и любые другие упражнения надо делать *с внутренней улыбкой*, которая берется *из улыбки внешней*.

Пишу про ритуалы, а перед моим внутренним взором стоит прекрасная картина: вы, с улыбкой и готовностью НАЧАТЬ,

энергично делаете упражнения. Будучи реалистом, понимаю, что все может быть и совсем не так. Может случиться, что буквально через 10 страниц станет... лень. Бывало так с вами? Со мной — да. Поскольку мы договорились, что это будет дружеский разговор, то можем некоторое время уделить и теме лени: рядом с вами не будет учительницы, тренера, наставника, и стало быть, каждый раз вы сами решаете — выполнять задания или нет. Хочу надеяться, что упражнения будут интересными, и преодолевать лень не придется.

Я часто читаю *умные* книжки и статьи. Авторы публикаций дают правильные советы, как поступать в той или иной ситуации, что нужно делать и в какой последовательности. А меня иногда съедает детское любопытство. Думаю: интересно, а в жизни ты, психолог и консультант, *какой*? Следуешь ли своим рекомендациям? Делаешь ли ты *сам* так, как сейчас учишь меня? Интересно было бы посмотреть на *результат*, и, желательно, в неформальной обстановке: как ты пьешь чай, как двигаешься по своей кухне, как разговариваешь по телефону с другом? Какой ты, автор, в реальной жизни?! В этой книжке я хочу говорить с вами *своим* языком, а не прятаться за абстрактными истинами; хочу делиться тем, что умею и люблю делать сама, тем, что меня радует, и, возможно, порадует вас. И тогда мы сможем вместе чувствовать себя лучше.

Мы все понимаем, что полезно для здоровья, а что вредно, что создает хорошее настроение, а что — наоборот. И далеко не всегда следуем тому, что для нас хорошо. Именно поэтому предлагаю разобраться в себе и понять: что вам нравится делать, что доставляет удовольствие? Может быть, для этого нужно попробовать что-то новое, неизвестное? Или вспомнить забытое старое?

Каждый человек — индивидуальность, или принадлежит к одной определенной «*породе*» людей (кто-то любит мясо, а кто-то ни за что не возьмет в рот ни кусочка; кому-то необходимо общаться, а кто-то предпочитает помолчать — оно полезней для здоровья и т.д.). То, что хорошо одному — совсем не подхо-



дит другому. Выбирать вам, мое же дело — предлагать что-то новое для:



- **самопонимания** — делая небольшие творческие упражнения, вы сможете уяснить: в чем мои ресурсы? Возможности? Какие события моего прошлого, Истории моей семьи живут во мне, и отзываясь помогают сегодня быть тем, кто я есть, с моим опытом, радостями, тревогами, сомнениями. Иногда, чтобы возникло самопонимание, нужно, как в зеркало, посмотретья в другого человека. Поэтому предлагаю вам некоторые упражнения делать **ВМЕСТЕ** с кем-то.



- **самоподдержки** — потому что физические упражнения полезны и для тела, и для ума; сегодня с этим никто не будет спорить. К самоподдержке отношу и те задания, которые способствуют улучшению настроения, эмоциональной стабильности. Только сам человек может решить, *что именно* его поддерживает и делает крепче и сильнее (физически и морально), и сам берет на себя ответственность за выполнение заданий, упражнений, которые ведут именно к этому. Здесь только одна хитрость: самоподдержка — процесс, а не одноразовое мероприятие. Если решили — надо делать. Постоянно.



- **саморазвития** — как известно, учиться, изменяясь в лучшую сторону, можно в любом возрасте. И мы это делаем в нашей обыденной жизни практически каждый день. Даже если кажется, что один день похож на другой, все равно есть возможность спросить самого себя: чему меня научил этот разговор? Какую пользу я вынесу из этой встречи? Иначе говоря, если сфокусировать внимание именно на том, *что конкретно* добавляет, приносит в жизнь любое впечатление, жизненный опыт, событие или история, то процесс учебы становится осознанным и плодотворным.

Мы говорим о реальной жизни, поэтому поразмышляем и о том, **что мешает нам быть счастливыми**, какие привычки создают **барьеры** на нашем пути.

Еще одно довольно банальное напоминание: чтобы преодолеть инерцию, нужно совершить усилие. Потом силы как будто добавляются и начинают набирать обороты, движение становится более уверенным и постепенно начинает доставлять удовольствие. А разве удовольствие может быть с плохим настроением? То-то! Значит, договариваемся: делаем маленькое усилие, даже не шаг, а шажок, но каждый день, осознанно, чтобы поймать момент, когда понимание, поддержка и развитие станут приносить удовольствие.

В заключение еще раз хочу подчеркнуть: в этой книжке собраны только те упражнения, которые я люблю и сама делаю, но вполне допускаю (ведь все люди разные!), что какое-то из них сегодня придется вам не по вкусу. Пропустите его, пожалуйста! Переходите к следующему! Потом вернемся к нему, но уже с другим багажом и с другим опытом.

В добрый путь!



Глава 1.



Зима. Время теплых чувств



Эмоции — зимняя тема. Когда нам не хватает солнца, и преобладают сдержанные краски, мы особенно остро нуждаемся в тепле, хотим нежных слов и радостных эмоций. Иногда мы как дети радуемся мелочам и пустякам, а подчас — не можем справиться с плохим настроением, с дурными мыслями и предчувствиями.

В сердцах сказанное слово портит настроение на целый день. Отчего же зависит настроение?

В этой главе мы попробуем разобраться со сферой чувств и поразмышляем о том,

- что такое эмоции, откуда они берутся?
- почему нам **ОЧЕНЬ** нужны положительные эмоции?
- можно ли научиться ими управлять?
- что такое эмоциональная компетентность?
- что делать с нашими страхами, встающими на пути к радости?
- как победить стресс?

Если вам прохладно — набросьте плед на плечи. Станет уютнее.



Вся наша жизнь состоит из маленьких и больших событий, встреч, длинных и коротких эпизодов, и, пожалуй, ни одно из них не воспринимается нами абсолютно нейтрально, вне каких бы то ни было переживаний. Всегда и всюду события, действия, мысли, разговоры *окрашены* эмоциями. Мы читаем — и сопереживаем героям, слушаем музыку — и она рождает в нас самые разные чувства. Нам нужно принять решение? И здесь невозможно обойтись без личного отношения к тому, что будет в будущем. Да что говорить! Даже когда мы делаем что-то конкретное, например, привычно готовим еду, мы думаем о чем-то, и наши мысли «одеты» в определенные эмоциональные тона. Иногда чувства бывают настолько сильны, что про них говорят: попал человек под влияние эмоций! Чувства захлестнули его! И проявляются эмоции по-разному. Иногда их скрывают, а чаще — демонстрируют знакомым и даже незнакомым людям.

Из моей коллекции историй. Вспоминаю одну командировку. Мы отправились учиться в Германию большой «пестрой» компанией: были люди почти из всех регионов России, разного возраста и образования. И даже опыт путешествий оказался неодинаковым: некоторые участники впервые приехали за границу. Мы ездили по городам и местечкам, изучали практику. И, конечно же, разговаривали. Делились впечатлениями, мыслями, идеями. Меня удивляло, насколько по-разному проявляли себя участники: у кого-то портилось настроение, потому что надо ходить пешком, кому-то была непривычной, а потому и невкусной местная еда, кто-то не понимал сути программы, и это вызывало раздражение, кто-то начинал сердиться оттого, что вся деловая программа на немецком языке. Почему все время надо слушать переводчика?

Среди нас была одна женщина, у которой всегда было прекрасное настроение: с утра она начинала напевать в ванной (я это точно знаю: жила с ней по соседству!), все ей было интересно и любопытно, во всем хотелось разобраться. Она старалась поддерживать тех, у кого что-то не ладилось, и даже если она сама уставала, старалась всех подбадривать. В этом не было нарочитости: как потом оказалось, такая она и дома, в обычной жизни. Дорогая моя Татьяна Михайловна, благодаря Вам для меня та поездка стала школой жизни! С тех пор мы встречались много раз и в самых



разных обстоятельствах, и я не устаю удивляться этому источнику оптимизма, чувству юмора, желанию поддержать тех, кто рядом, даже в самых, казалось бы, сложных и драматичных обстоятельствах.

Как же удивительно мы умеем (опять-таки, *по-разному!*) «настроить» свое внутреннее зрение: оно может «отфильтровывать» из действительности то, что добавляет жизни и энергии, и тогда мы готовы радоваться буквально всему, каждой мелочи. Выбран другой ракурс — и люди испытывают совсем другие эмоции, в какой бы прекрасной ситуации они не находились. Все им будет «не так». Отчего это зависит? Попробуем разобраться.

Эмоции — это психологические состояния, которые проявляются в форме переживаний, ощущений, отношений человека к миру и к другим людям. С эмоциями связаны наши настроения и чувства. Это своеобразный ответ нервной системы на события в нашей жизни.

Главный центр управления в нашем организме — мозг. Его основная задача — беречь нас и защищать. Значит, любую информацию, которая поступает снаружи, он оценивает именно с этой точки зрения: опасно или нет? Есть ли угроза? Если есть хотя бы малейший намек на опасность, мозг мгновенно подает сигнал всем остальным системам: бегите! защищайтесь! принимайте меры срочно! Не можешь бежать — сжимайся-сокращайся, прячься! Замри! Так же мозг ведет себя и тогда, когда у нас в организме какой-то непорядок; он как будто говорит: Все-все-все! Внимание! Пока боль не пройдет, ничем заниматься не будем! И включает барабанную дробь. 😊

Согласитесь, что когда на страже стоит такой «воин», сохранять постоянно хорошее ровное настроение довольно трудно. Негативные эмоции закономерно будут преобладать.

Между тем, палитра наших эмоций достаточно широка. Мы, бывает, испытываем:

РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ	ГРУСТЬ	СТРАХ	ГНЕВ
счастье	теплота	скорбь	ужас	ярость
восторг	нежность	тоска	сломленность	гнев
изумление	блаженство	горечь	тревога	бешенство
оживление	доверие	отчаянье	подозрение	ненависть
умиротворение	благодарность	потрясение	беспокойство	злость
интерес	гордость	безнадежность	боязнь	раздражение
любопытство	восхищение	отчужденность	унижение	досада
предвкушение	уважение	разочарование	замешательство	презрение
увлечение	влюбленность	сожаление	растерянность	негодование
надежда	смирение	разочарование	опасение	обида
согласие	спокойствие	безысходность	стыд	отвращение
принятие	безопасность	беспомощность	вина	зависть

Даже из этой таблицы видно, что негативных эмоций БОЛЬШЕ. Их «войска» идут бороться с нашими, положительными, с некоторым перевесом.

У каждого человека есть свои «любимые» переживания и эмоции. Чаще всего (вспомним защитную функцию мозга!) они негативные: нас одолевают страхи, тревоги, беспокойство. Мы раздражаемся и досадуем, переживаем, если что-то получается не так, как мы запланировали. Мы готовы обвинять в этом других людей: не нападая в буквальном смысле, они или предъявляют нам претензии, или не проявляют внимание, или нам *чудится*, что нас не ценят.

Мы уже почти сроднились с нашими эмоциями, привычно «запускаем» их, и... дальше они начинают кружиться в нашей голове, иногда повторяясь по кругу, иногда «прирастая» новыми оттенками и деталями. Мы разговариваем *про себя*, не вслух, с теми, кто нас обидел, а иногда — сами с собой, и эти негативные чувства не уходят, а толкуются в голове, пока... пока не появится новое, более яркое и свежее обстоятельство, или возникнет новое переживание, а с ним — новая эмоция. Так мы и висим, наподобие паучков, на паутинке своих эмоций. Да, точное сравнение! А ведь если тронуть одну «ниточку» этой «паутинки», начинают пошевеливаться-покачиваться



другие; вспоминаются другие похожие неприятные ситуации. Мы вспоминаем истории, связанные с человеком, который нам «насолил». И так может продолжаться бесконечно.

Доводилось ли вам испытывать то, что я описала выше? Да? Тогда вы знаете это печальное чувство, когда одно «плохое настроение» наступает на пятки другому, когда трудно вырваться из круга негативных эмоций, когда начинаешь ворчать, фыркать, негодовать... и никак не можешь переключиться на что-то веселое и жизнеутверждающее. Негативные переживания возникают как будто сами по себе, и могут сохраняться довольно долго. Положительные же эмоции, напротив, как бабочки-однодневки: исчезают, едва возникнув. И еще важно: негативные эмоции отнимают много сил!

Человек, как известно, рожден для счастья. Оно пропадает из-за негативных эмоций. Хорошо, что эмоции — текучая и изменяющаяся субстанция, но влияние негатива может быть очень долгим.



ЗАЧЕМ ЖЕ НАМ НУЖНЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ?

Что за нелепый вопрос! — скажете вы. Понятно, что по сравнению с грустью, печалью, злостью и досадой переживание счастья, воодушевления, удовлетворения и радости приятно, и оно доставляет нам удовольствие. Мы уже говорили о том, как наш мозг руководит всеми процессами в организме. Это значит, что тело человека, реагируя на указания мозга, по эмоциональному состоянию определяет, к чему следует подготовиться: расслабиться и радоваться, или напрячь все внутренние резервы и защищаться.

Ученые доказали, что положительные эмоции напрямую влияют на наше здоровье. Во время проявления удовольствия активизируется выработка естественных внутренних успокаивающих веществ, гормонов радости, которые, в свою очередь, повышают иммунитет человека.

Выработка эндорфинов (гормонов радости) увеличивает жизненные ресурсы человека.

Положительные эмоции способны значительно облегчить ситуацию с заболеваниями. В организме оптимиста, человека, который часто и по разным поводам испытывает и проявляет положительные эмоции, вырабатываются гормоны (катехоламины), которые помогают справиться с воспалительными процессами! Я с удивлением узнала, что

Гормоны радости могут уменьшать болевые ощущения. Хорошее настроение помогает преодолеть стресс.

Стресс, в свою очередь, является известным провокатором многих серьезных заболеваний. Надеюсь, что в дальнейшем мы не станем проверять эту научную гипотезу на себе. Давайте просто доверимся авторитету ученых-медиков.

Восточная медицина, которая на протяжении тысячелетий творит чудеса, говорит о том, что эмоции радости связаны с сердцем и кишечником. Значит, когда нам весело и приятно, сердце лучше себя чувствует (неслучайно и в нашем языке есть выражения «на сердце тяжесть», «сердце ноет» — это ведь значит, что оно болит, потому что человек испытывает негативные эмоции). И наоборот, когда человек сначала с удовольствием готовит, а потом с хорошим настроением, а не равнодушно или с досадой употребляет пищу, то пищеварение улучшается. Давайте осознанно получать удовольствие — и от еды тоже!

Мы все замечаем, как почти автоматически улучшается настроение, когда мы смотрим на улыбающееся лицо любого собеседника или на детские фотографии. Оказывается, улыбка не просто доставляет нам удовольствие, но и благотворно влияет на работу мозга, стимулируя абстрактное мышление и развивая широту взглядов на мир. Интерес помогает людям развиваться, двигаться вперед, преодолевать «застой». Положительные эмоции повышают жизненный тонус организма, позволяют легко и непринужденно побеждать усталость. Люди, которые способны быть веселыми, сохранять чувство юмора и стремиться к внутренней гармонии даже в сложных условиях, по-настоящему сильны духом.

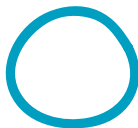


Есть и еще одно наблюдение: когда мы наполнены радостью, мы не можем ее «держать в себе», хотим ею делиться с окружающими, а значит — больше общаться. Человек, который излучает радость, независимо от возраста, становится своеобразным магнитом; он нравится окружающим, они стараются быть ближе.

Значит, позитивные эмоции могут быть «противоядием» от стресса и болезней. Ученые, которые занимаются изучением феномена долголетия, пришли к жизнеутверждающему выводу:

Положительные эмоции — неременное условие долгой и здоровой жизни; они устойчиво влияют на качество и продолжительность жизни.

Удалось мне убедить вас, что у нас есть прямая выгода в том, чтобы подобно коллекционеру-энтомологу, который с сачком охотится за бабочками, также весело собирать положительные эмоции? Удалось? Согласны? Тогда поставьте плюстик здесь:



ГДЕ БРАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ЕСЛИ ВОКРУГ ТАК МНОГО НЕГАТИВА, СТОЛЬКО «ЧЕРНЫХ» И «СЕРЫХ» КРАСОК?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы сделаем решительный шаг вперед, и окажемся в области, которая называется «реальная жизнь». Здесь на нашем пути встречаются люди, которые называются «оптимисты». Что это за люди, знаете? Те, кто всегда весело смеются, доброжелательно кивают, улыбаются и машут платочками? Нет и нет. Главное их отличие — способность видеть любую ситуацию объемно, определять ее как многогранную. Бывают в жизни ситуации, когда, казалось бы, ничего хорошего невозможно увидеть. Буквально НИ-ЧЕ-ГО. А все-таки настоящий оптимист (а не тот, кто любит повеселиться, когда хорошее настроение!) всегда может найти плюсы во всем, что с ним происходит. Давайте потренируемся.

Из моей коллекции историй. Про то, как превращать минусы в плюсы.

Мой внук получил 3 двойки (три!) по предмету «Окружающий мир». Его родители очень заняты на работе, и мне приходится выполнять с ним домашние задания. Он — старательный мальчик, и плохие отметки его не радуют, но и любви к предмету не добавляют. Он, весь такой надутый и недовольный, отказывается со мной заниматься. И повторять со мной тему «Горы».



Чему тут можно радоваться? (Повторяю: три двойки!)

Напишите ваши ответы здесь:

Сколько у вас получилось ответов?

А теперь посмотрите мои аргументы:



1. вспомнила некоторые сведения из географии;
2. вспомнила, в каких горах я бывала;
3. рассказала внуку о моих путешествиях (очень приятные воспоминания!);
4. показала ему фотографии из этих путешествий (вот так приобщила хотя бы немного к семейной истории!);
5. поняла, что пора навести порядок в фотографиях;
6. после то-о-о-ного намека получила в подарок фотоальбом и...
7. после этого целый день с удовольствием провела в обществе семейных фотографий;
8. через два дня внук снова стал меня расспрашивать о путешествиях. Видать, запомнился мой рассказ. Решила: в следующий раз подготовлюсь к «докладу».

Эта история — пример того, что в любой ситуации есть какие-то светлые моменты. Нужно постараться их увидеть особым *оптимистическим* зрением, обязательно их назвать и в дальнейшем опираться именно на них, а не на утверждение, что «все плохо, а будет еще хуже».



Другой хороший способ наполнять свою жизнь радостными эмоциями заключается в том, чтобы *удерживать положительную эмоцию в сознании*. Не давать ей промелькнуть и исчезнуть. Для этого нужно *записать* ее. Просто записать это состояние на листке бумаги и повесить или положить его так, чтобы он был на виду. Когда бумажка попадет на глаза — улыбнуться ей, и состояние обязательно вернется. И так будет до тех пор, пока оно важно для нас. Когда появятся новые хорошие эмоции, эта бумажка просто исчезнет. Но потом можно будет сделать следующую записочку. Если их будет несколько, и они будут «перемещаться» по дому, то будет еще лучше. Попробуйте!

Ниже я предложу вам еще несколько упражнений, которые помогают фокусировать внимание на позитивных состояниях.

Еще один простой способ улучшения настроения — находить удовольствие в простых быденных делах. Это значит не только выполнить работу (даже самую скучную!), но и тогда, когда она закончена, сделать мысленно «шаг в сторону», посмотреть на результат как бы со стороны и порадоваться ему.

Красиво получилось? Хорошо теперь будет? Старания не напрасны? Приятно вам? Получили удовольствие?

Вот и отлично! Только фокус здесь заключается именно в том, чтобы проговорить этот результат, зафиксировать положительную эмоцию в сознании, не дать конкретному делу прозойти по инерции.

Хочу поделиться с вами еще одним способом, который позволит ответить на вопрос «где брать положительные эмоции?». Упражнение называется



«ОДИН СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ (ИЛИ ДЕНЬ СЧАСТЬЯ)»

У каждого из нас были дни и недели, которые потом, оглядываясь назад, мы называем «счастливым временем». В нем было множество событий и ситуаций, и, возможно, не все они были лучезарно-прекрасными. Тем не менее в нашей

памяти они оставили ощущение безусловного счастья. Попробуем сконструировать счастливый день? Нет, не из прошлого, а в самом настоящем сегодняшнем. Запланируем, а потом осуществим День счастья. Для этого надо запастись листком бумаги, ручкой и дать себе время, чтобы продумать все детали. Итак, давайте обсудим следующие вопросы.



- **Как начнется этот день?** В какое время наступит утро счастливого дня? Что вы предпочитаете делать утром, чтобы чувствовать умиротворение и удовольствие? Возможно, ничего необычного не понадобится, достаточно сделать несколько приятных упражнений, которые прибавят бодрости? Есть ли у вас, кстати, утренние ритуалы, которые помогают проснуться и добавляют радости? Нет? Может быть, они есть (полить цветы, пообщаться с питомцами, посмотреть на улицу, оценить обстановку, обдумать планы на день...), просто вы пока не рассматривали их как счастливое начало дня?



- **Что я хочу увидеть прямо с утра?** Зрение — это самый первый «канал», который настраивает наше общение с миром. Стало быть, есть смысл подумать о том, что мы *хотим увидеть*? Какие цвета и картинки добавляют радости? Могут ли они меня порадовать в мой Счастливый День? Что мне нужно сделать, чтобы они появились перед моими глазами в нужный момент? Может быть, кино или ТВ-программа? Но надо договориться с собой: это должны быть не те фильмы, сериалы и программы, которые вы привыкли смотреть, а нечто особенное. Может быть, вы давно хотели что-то почитать? Может, полистать альбом? Посмотреть фотографии?



- **Какие люди добавляют счастья в моей жизни?** Не те ли это люди, которые смотрят на меня с семейных фотографий? Родственники? Дальняя родня? Друзья? Знакомые? Те люди, которых хочется пригласить к себе? И если это невозможно в реальности, то можно ли запланировать телефонный разговор? Особенно, если с этим человеком давно не виделись и не беседовали. Хорошо также «пригласить» к себе в компанию людей *известных и интересных*, которые, возможно, и не знают о том, что вы есть на этом свете, но которые заставляют вас думать, чувствовать, которые волнуют ваш ум. Есть ли у вас такие?



В какой форме их можно пригласить? Включить пластинку? Начать воображаемую беседу? Как-то еще?



- **Что я хочу услышать?** Этот вопрос тесно связан с предыдущим. Какие голоса, какая музыка делают вас счастливым (счастливой)? Какие звуки приятны вашему уху? Может быть, вы любите подпевать? В какое время дня вам хотелось бы приобщиться к приятным вашему уху звукам?



- **Какая еда, по вашему мнению, связана со счастьем?** Наслаждение едой, умение различать оттенки вкусов безусловно связаны с радостью, поэтому считается, что гурманы — самые веселые люди. Если обсуждать меню вашего счастливого дня, то что бы это могло быть? Что-то привычное и знакомое? Или вы предпочли бы попробовать что-то новое и необычное? Какое это могло бы быть блюдо? Может быть, определенный рецепт напоминает вам о радостном событии, и уже сам этот факт добавляет радостного чувства? К этим вопросам примыкает и вопрос о запахах. Какие запахи повышают тонус, радуют, улучшают настроение? Ученые считают, что распознавание запахов напрямую связано с активизацией деятельности головного мозга, поэтому не столько косметические (хотя, согласитесь, что и они бывают очень приятными!), сколько запахи специй помогают нам думать и сохранять память. Вы знали об этом? Запахи корицы, свежего перца, ванили, гвоздики, мускатного ореха и кардамона можно нюхать и изучать, *узнавать* с закрытыми глазами (попробуйте поиграть в эту игру с кем-нибудь, только не подглядывайте!).

Из моей коллекции историй. Про детство.

Для меня смесь запахов ванили, мускатного ореха и кардамона навсегда связана с весенними праздниками, когда у нас дома пекли крендели и куличи для больших семейных застолий, и мне, маленькой девочке, тоже доверяли что-то толочь в ступке, сбивать, мелко резать... и вдыхать чудесные кухонные запахи. Моя бабушка не признавала никакой кухонной техники. Все полагалось делать вручную. Руки ныли, но из кухни все равно меня было не выгнать, так мне нравились эти ступки, широкие деревянные плоски, элегантные блестящие лопасти кремосбивалки... Я уже и не говорю об одуряющих запахах домашних бисквитов, крошечных слоеных

пирожков и пирогов, которые надо было выкладывать на огромные деревянные доски-подставки. Вот как, оказывается: даже простые мысли о запахах навевают воспоминания и о родных, и о доме, где родилась...



МОЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ НАШИМИ ЭМОЦИЯМИ?

Наполнять свою жизнь радостными переживаниями возможно, если научиться управлять своими эмоциями. Что для этого нужно?

Приходится признать: далеко не все эмоции, которые возникают в нашей жизни, радостны и желательны. Есть переживания, которые приносят в нашу жизнь хаос, дезорганизуют ее, влияют на общение даже с близкими и дорогими нам людьми. Такой вот парадокс: самым близким и дорогим достается больше всех!

С другой стороны, эмоциональный подъем и хорошее настроение, как мы уже говорили выше, способствуют улучшению работы мозга, способствуют укреплению здоровья, улучшают фон жизни, значит, они напрямую влияют на качество нашей жизни. Стало быть, нам важно научиться управлять эмоциями. Какой смысл мы будем вкладывать в понятие «управление»?

Управление эмоциями включает:

- *умение называть свои эмоциональные состояния;*
- *умение вызывать желательные (положительные!) эмоции;*
- *умение контролировать внешнее выражение эмоций;*
- *умение их выражать так, чтобы они соответствовали ситуации.*

Об умении вызывать положительные эмоции мы говорили выше и будем «тренировать» его на протяжении чтения всей книжки.

Что означает «контролировать»? Обратим внимание на два важных аспекта контроля. Вы задумывались о том, как вы выражаете свои чувства? Да, конечно, согласна с вами: обычно в тот момент, когда нас одолевают (обуревают!) какие-либо сильные переживания, мы думаем не о том, как они выражаются, а о самой ситуации. Попробуйте понаблюдать за собой



в один из «острых» моментов, и вы увидите: чаще всего мы стараемся подавить эмоцию, то есть скрыть, не показывать свое состояние. Второй известный ход можно назвать «маскировкой». Например, вас обидели, а вы вместо истинной эмоции (обида) демонстрируете другое состояние (поднимаете брови, изображаете удивление). Есть люди, которые «симулируют» переживания, то есть показывают, но не то, что переживают в данный момент (пример: вы совсем не рады гостям, но хотите быть вежливыми, показываете доброжелательное внимание). В связи с этой темой вспоминается одна история.

Из моей коллекции историй. Про «артистизм».

Я всегда была уверена, что никто и никогда ничего не может «прочитать» на моем лице, особенно не самые близкие мне люди. Однажды на родительском собрании в школе у младшей дочери решался вопрос о составе родительского комитета. Руководитель класса (скажу честно, не самый близкий мне по духу человек) настойчиво приглашала всех родителей по очереди, при этом использовала разные аргументы — от лести до легкого запугивания. Я сидела довольно далеко и, пока до меня не дошла очередь, выстраивала в уме пирамиды из аргументов, обосновывающих абсолютную для меня невозможность участвовать в этой общественной деятельности. Вообще-то я заботилась о дочке, переживала за ее успехи, но у меня такое раздражение вызывал сам характер приглашения родителей «всерьез задуматься о...», что с каждой минутой доводов против становилось все больше. Когда очередь дошла до меня, учительница спросила, чья я мама. Я назвала имя дочери, она сразу сказала: «Да. Похожа на вас» и... перешла к следующей «жертве». С одной стороны, мне было очень смешно. С другой стороны, сильно покачнулась моя уверенность в собственном «артистизме»...



Какая стратегия характерна для вас? Какой способ выражения чувства или переживания вы выбираете чаще всего? Что вы при этом приобретаете, а что — теряете?

Следует заметить, что ни один из этих способов нельзя назвать ни «правильным», ни «неправильным». *Палитра* выражения наших эмоций зависит от массы факторов: от индивидуальности и характера, от того, как было принято выражать чувства в семье, от нашей профессии и культуры общества, к которому мы принадлежим.

Представляется важным понять, насколько МНЕ комфортно в этой эмоциональной «одежке»? Если я буду выражать свои чувства, не сообразуясь с реакцией окружающих, хорошо ли это будет для нас всех? Что происходит, когда я *подавляю* свои настоящие переживания? Узнает ли (догадается ли) мой собеседник о них? И изменится ли ситуация, станет ли более благоприятной? Есть ли в этом необходимость? Есть ли смысл в том, чтобы маскировать или симулировать свои эмоции? Да? Тогда в чем он?

Если попытаться честно ответить себе на эти вопросы, то можно надеяться, что мы станем более естественны в проявлении чувств. Существуют и другие сознательные приемы работы с эмоциями.

- Как только вы зафиксировали в своем сознании: «вот отрицательное какое чувство, про себя уже третий раз по кругу повторяю «обидные» слова», — в этот момент полезно переключить сознание с негативного переживания на другое. Как это сделать? Просто сознательно, физически начать делать что-то другое.
- Второй способ — начать делать дыхательные упражнения, даже если сейчас не время для зарядки.
- Можно — опять-таки, сознательно! — переключиться, послушать музыку, полюбоваться цветом (всегда вокруг есть необычные и прекрасные сочетания цветов, нужно только обратить на них внимание, увидеть).
- Есть возможность пообщаться с другим человеком, но, внимание! — только если вы уверены в том, что не станете на него «перекладывать» ваш негатив, не будете ему пересказывать обиды и неприятные переживания.



ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ»?

Обращали ли вы внимание на то, что есть люди, которые в любом возрасте притягивают к себе других людей: с ними хочется общаться, делиться. В чем причина? Ученые говорят: это эмоциональный интеллект. Понимание своих чувств и поведения, рациональный *выбор* реакции на какие-либо ситуации — прекрасное свойство человека, которое помогает на всех этапах жизни. Есть люди-«магниты», которые на интуитивном уровне обладают этой способностью.

Эмоциональная компетентность — это умение осознавать свои эмоции в тот момент, когда мы их испытываем.

Чтобы развивать эмоциональную компетентность, нужно уметь называть свои эмоции (вспомните нашу Таблицу эмоций на стр. 20), то есть отвечать на вопрос: что я сейчас чувствую?

Второй важный момент — научиться понимать, каков источник моих эмоций? Есть *мои* переживания, а есть переживания *другого* человека. Мы часто готовы сочувствовать, то есть разделять чувства другого человека, но перемешивать и перепутывать эмоции не стоит.

Третье, что отличает эмоционально компетентного человека — умение мгновенно выбрать правильную реакцию. Что такое правильная реакция? Кто может решить, что она *правильная*? Есть ли такая универсальная формула реагирования, которая позволит учесть все возникающие ситуации? Разумеется, нет! Нет такой универсальной формулы! Однако есть один прием, который может помочь практически всегда. Он заключается в том, чтобы к любым ситуациям относиться осознанно. Это означает, что на возникающую негативную ситуацию мы не реагируем мгновенно, автоматически, спонтанно, а даем себе право и возможность на долю секунды остановиться, замедлиться и спросить себя: какой результат мне нужен в этой ситуации? Хочу во что бы то ни стало добиться своего? Хочу, чтобы все поняли, что главный герой здесь — *Я*? Или сейчас для меня важнее сохранить внутренний покой?

Наверное, то, что я сейчас предлагаю, может показаться искусственным построением. Я как будто слышу ваши возражения: как можно рассуждать, когда...! Как я могу задавать себе вопросы, если...!

Речь идет не о том, чтобы запрещать себе что-то чувствовать. Негативные эмоции нужно не подавлять или игнорировать, их нужно фиксировать в сознании, понимать, каков их источник (может быть, он находится внутри меня?) и только потом реагировать. Чем более осознанна наша реакция — тем лучше. Разумеется, уровня полного контроля над собой можно достичь, если ты специально тренируешься. Если хочешь стать профессиональным разведчиком или находишься на пути постижения восточной мудрости. В обычной жизни мы или сами контролируем эмоции, или это делает кто-то вместо нас. И тогда ОН, другой, человек или ситуация, забирает наши силы и энергию. Наш мозг в этот момент все ресурсы тратит на «защиту».

Значит, главное, чему надо учиться:

Наблюдать и фиксировать свои эмоциональные реакции, не позволять автоматическим реакциям управлять нашей жизнью, и тогда наши слова, действия, поступки будут правильными.

И еще один аргумент в пользу развития эмоциональной компетентности: ту энергию, которую мы потратили на выражение негативной эмоции, уже невозможно направить на что-либо положительное в жизни. Мы обижаемся, негодуем, досадуем, а в это время... жизнь идет, течет и... проходит. Постараемся осознанно делать ее счастливее!

И пусть нам в этом помогут практические упражнения.

Вот они, здесь:



УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ТРЕНИРОВКУ СЧАСТЬЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ, А ПОТОМ ДЕЛИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТАМИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ



«СПИСОК УЛЫБОК»

Мы все знаем, как важно бывает в некоторых делах (покупки, переезд, лекарства и т.д.) ничего не забыть. Чтобы этого не случилось, мы пишем списки. Просто в столбик названия вещей, предметов и т.д. На самом деле, «список» — превосходный метод, чтобы оживить в памяти географические названия, имена, даты. Можно записывать и довольно абстрактные вещи, скажем, сделать «Список улыбок». Возьмите листок бумаги и напишите на нем список всех улыбок, которые вам приятны. Это могут быть имена ваших родных и близких, друзей-приятелей, это могут быть улыбки известных людей, которые вам чем-то запомнились. Запишите их в любой последовательности, так, как они приходят вам в голову. Не спешите, пожалуйста, постарайтесь получить удовольствие от самого процесса создания этого списка.

Что у вас получилось? Большой и объемный список? Небольшой и конкретный? Вспомнили еще кого-то? Допишите, это разрешается. Какое у вас впечатление от процесса создания списка? Почувствовали, что в какой-то момент начали сами улыбаться? Да? И улыбаетесь до сих пор? Значит, вы выполнили упражнение правильно. Теперь, на такой хорошей волне, попробуйте *изобразить улыбку*, глядя на которую, хочется улыбнуться в ответ. Эта картинка может быть для вас напоминанием о том, как важно улыбаться (мы говорили об этом выше). Какая у вас получилась улыбка? Симпатичная? Не сомневаюсь! Куда вам хочется прикрепить улыбку-напоминание? У кровати? На холодильник? А может быть, еще где-то? Можно сделать несколько улыбок и прикрепить их там, где чаще останавливается ваш взгляд.



«ЦВЕТА ВОКРУГ МЕНЯ»

Это упражнение, которое помогает поддержать хорошее настроение, переключить мозг на позитив. Для того чтобы его выполнить, нужно взять листок бумаги и ручку, оглянуться вокруг и записать абсолютно все оттенки цветов, которые вы видите, не сходя с одного места (ваша комната, вид из окна...). Вы



удивитесь тому, какое *многоцветие* царит вокруг! Какая гамма оттенков! Если цвета отличаются, попытайтесь найти для каждого из них точное название. Это упражнение полезно, и вот почему.

Исследования доказали, что человеческий глаз максимально чувствителен к трем цветам — красному, синему и зеленому, поэтому их человек различает лучше всего. А мозг способен различать сочетания этих цветов. Сейчас, когда в помощь человеческому глазу создана чувствительная техника, можно различать более ста тысяч оттенков, но в обычной жизни и в быту человек различает около ста. А сколько получилось у вас? Второй важный факт из мира науки заключается в том, что восприятие цвета сопровождается сильным эмоциональным воздействием. Цвет может «очаровывать», а может и раздражать. Этим и пользуются художники! Эксперименты психологов подтверждают способность цвета влиять на физическое состояние человека. Доктор Подольский утверждал, что голубой цвет обладает антисептическим эффектом. Но слишком много голубого цвета вызывает усталость и печаль. Зеленый цвет помогает справиться с болью, снимает раздражительность, усталость и бессонницу, понижает давление. Желтый цвет стимулирует работу мозга. Оранжевый цвет улучшает настроение, поднимает жизненный тонус. Красный цвет также помогает при умственной работе.

Оттенки каких цветов вы видите чаще всего? Какой цвет вам хотелось бы добавить в вашу жизнь? Как это можно сделать?



«БЛАГОДАРНОСТЬ: ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ»

Ваша задача: вспомнить определенный промежуток времени — школьные годы — и составить список людей, которые относятся к этому периоду времени, и которым хочется выразить благодарность. За что вы хотите их поблагодарить — решаете сами. В список вы записываете только имена. Когда список будет готов, посмотрите на него еще раз. Какие чувства он вызывает? Поделитесь впечатлениями от этого упражнения:



Это упражнение, как мне кажется, добавляет осознанности и помогает ответить на вопрос «КТО Я ЕСТЬ?» Согласитесь, когда ответ на этот вопрос не вызывает затруднения, чувствуешь себя гораздо увереннее, а от этого и настроение улучшается.

УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ



«САМОЕ НЕОБЫЧНОЕ МЕСТО»

У каждого из нас есть места, которые помнятся многие годы. Задумывались ли вы когда-нибудь, почему память их бережно хранит? Оттого что это были первые впечатления и потому самые сильные? Возможно, место было действительно удивительным и отличалось от того, к чему привык ваш глаз? А может быть, место запомнилось, потому что с ним связаны какие-то важные События, Приключения, эпизоды вашей биографии? Я уверена, что у каждого человека есть такие запovedные памятные места. Закройте глаза и постарайтесь увидеть перед своим внутренним взором одно такое место. Пусть появится как можно больше деталей, подробностей... А теперь поделитесь, пожалуйста, со своим собеседником:

- Как называется это место? Где оно находится?
- Когда вы там были, как давно? Как долго вы там были?
- Что вас там больше всего удивило?
- Кто был тогда рядом с вами?
- С какими чувствами вы покидали это место?

Попросите своего собеседника: пусть и он расскажет о самом необычном месте, где ему (или ей) довелось побывать. И неважно, как далеко и как давно это было...

Понаблюдайте: что происходит с лицом рассказчика? Как оно меняется? Какое выражение глаз вы заметили? С чем могут быть связаны подобные изменения?



Запишите ваши наблюдения:

Из моей коллекции историй. Про экзотическое путешествие.

Поскольку и я участвую в нашем разговоре, то тоже хочу рассказать про свое самое экзотическое место. А история была такая.

Благодаря работе я часто путешествовала (и большое ей за это спасибо!). Много ездила по нашей стране. Тепло вспоминаю Сибирь, где бывала много раз и в разное время года, Север с его фантастическими белыми ночами, изобильные южные края...

Пожалуй, самое удивительное место, которое мне удалось увидеть, находится в Бразилии. Я там была всего один раз, но запомнила и потому что много экзотики, и из-за сильных эмоций. Конференция была в небольшом и, если честно, не самом интересном городе в Амазонии. Мы с коллегами из Европы решили, что если уж мы приехали так далеко, то надо посмотреть страну, и поехали на экскурсию на фазенду. Что это такое — мы знали только из сериалов, а здесь представилась возможность увидеть своими глазами. Долго плыли на пароме, потом ехали на машине, потом снова на лодках, но уже маленьких, по узкой речке с топкими берегами. Тогда впервые увидели, как выглядят настоящие джунгли: огромные деревья, верхушек которых не видно, пестрые невиданные птицы, обезьяны сидят, покачиваясь на веточках, задумчиво жуют какие-то яркие цветочки и провожают глазами лодку.

Наконец, причалили к берегу. Оказалось, что со времен, описываемых в любимых сериалах, здесь ничего не изменилось: семья живет в большом доме без электричества (!). До ближайших соседей — десятки километров. Стадо белых рогатых буйволов пасется неподалеку. Как наши коровки, они дают молоко. Из него делают вкуснейшие масло и сыр, на обед подают рыбу, выловленную в этой же речке, и хлеб, который сами пекут. Когда приходит вечер, неожиданно и мгновенно, как это бывает на юге, наступает абсолютная крошечная тьма. Все ложатся спать: жизнь снова забурлит с рассветом. Но для таких туристов, как мы, есть здесь один ночной аттракцион: «смотреть крокодилов». Если честно, я даже не поняла сначала, что это



значит: при дневном свете речка, по которой мы плыли к фазенде, выглядела вполне дружелюбно: в ней ловили рыбу, днем в ней с визгом купались хозяйские дети. А вот ночью... совсем другая история. Итак, с наступлением темноты мы сели в лодку и поплыли вверх против течения. Речка становилась совсем узкой, так что ветки деревьев и лианы переплетались над головой. Становилось не очень уютно. Хозяин все это время, ловко управляя лодочкой, светил фонариком вдоль берега. Вдруг — никогда не забуду этого мгновения! — в луче фонаря блеснул желтый глаз. Это был крокодил. Он лежал, высунув голову из воды, с открытой пастью, совсем, как в детской книжке. Самое жуткое было в том, как эта пасть медленно и бесшумно закрылась, и так же тихо он ушел под воду. А мы плыли дальше, пытаюсь справиться с адреналином, и не кричать от ужаса (хотя очень хотелось). Через несколько десятков метров оказалось, что крокодилы здесь повсюду. С каждым новым желтым глазом хотелось теснее прижаться к соседу и хоть чуть-чуть отодвинуться подальше от края лодки. Самое безобидное покачивание лодки казалось угрожающим. При этом, повторю, это совсем маленькая узенькая речка, до каждого «красавца» буквально два-три метра. Спросили хозяина, не опасно ли наше путешествие? Он ответил вполне меланхолично и на очень специфическом английском языке: «Нееет, крокодил вас ест в самом крайнем случае. Он вас не хочет. Он знает, что не сможет вас переварить. Ваши кости так и останутся в нем. А зачем ему это?». Я сказала: «Но послушайте, я же видела днем, как ваши дети купались в этой речке. Как вы им разрешаете?!». Он ответил, что днем крокодилы совсем не опасны, они выходят только ночью. Вспоминаю эту историю, когда речь идет об опасностях: насколько же относительно наши представления о реальных угрозах и о том, что вызывает чувство страха!

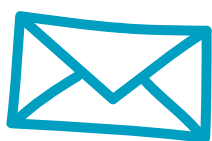
Про страхи, которые становятся барьером на нашем пути к хорошему настроению, поговорим чуть позже, на стр. 102.

ПИСЬМЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



«ТРИ УЛЫБКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

Это упражнение нужно делать вечером. Ежедневно перед сном запишите в ваш блокнот три вещи, которые СЕГОДНЯ заставили вас улыбнуться. Помните, упражнение надо делать каждый день!



«ПЯТИМИНУТНОЕ ПИСЬМО»

Для выполнения упражнения понадобится будильник или таймер. Утром, сразу после завтрака, поставьте таймер на пять минут. А теперь нужно писать, не отрываясь, все отведенное время. Что вы будете записывать — мысли, чувства, впечатления, соображения — неважно. Писать можно абсолютно обо всем, что приходит в голову. Это отличное упражнение, которое помогает настроить мозг на продуктивную работу в течение дня, найти и сформулировать решение, если есть какая-то неоднозначная проблема.



«ИСТОЧНИКИ РАДОСТИ»

Из чего состоит наша жизнь, наш мир? Мир — здесь и сейчас, во всем, что мы делаем (и не делаем), в том, на что бросаем свой взгляд и в том, от чего мы взгляд отводим.

Для того чтобы быть *осознанно* более счастливым человеком, нужно для самого себя ответить на вопрос, как настроить контакт с миром сегодня и как этот контакт сделать более радостным? Вы уже догадались? Нужно понять, каковы для меня сегодня *источники радости*? Что питает радостные чувства? Кто и что, как в музыке, является для меня обертоном, задающим чистый звук — звук радости, понимания, удовольствия? Далеко не всегда есть возможность держать крепкую связь с источником радости, но точно знать, что именно он таковым является — важно. Напишите для себя: каковы *ваши* источники радости? По каким признакам вы об этом догадались?

Теперь, когда выполнение письменных упражнений подошло к концу, хочу поделиться с вами предложением, которое трудно назвать «упражнением» или «заданием». Наверное, это больше напоминает само-изучение, само-исследование и называется оно



«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК»

Что такое дневник — рассказывать не надо, мы с детства держали его в руках, практически каждый день. Некоторые вели дневники, когда занимались спортом, записывая в него свои достижения (у меня совершенно точно был!). Есть и медицин-



ские книжки, куда *старательные* больные по просьбе врача записывают показатели давления или иные данные. Эмоциональный дневник — такая же записная книжка, и в ней тоже регистрируются показатели, но отличие его в том, что мы будем в нем регистрировать свои эмоциональные состояния.

Посмотрите, пожалуйста, еще раз Таблицу эмоций на стр. 20. Вам нужно будет 5 раз в день (точное время выберите сами) отмечать в блокноте свое внутреннее состояние.

Дневник, как, впрочем, и другие записи-упражнения, не нужно показывать другим людям, не стоит писать, рассчитывая, что кто-то его будет читать. Письменная работа, которую вы делаете, — только для себя! Смысл ее в том, чтобы помочь разобраться с задачами, которые вы решаете в своей жизни, более ясно и отчетливо увидеть ситуацию, понять, в чем ваши сильные стороны. Когда чувства выходят на свободу, наша эмоциональная система разгружается — в этом весь фокус!

Если мне удалось вас убедить в пользе Дневника, предлагаю прямо сейчас его завести. Начиная с завтрашнего утра, вы уже сможете приступить к его заполнению. Все люди, которые ведут такой Дневник, подтверждают, что внутреннее состояние становится более стабильным, а общий эмоциональный фон жизни улучшается. Почему так? Волшебство! Чародейство! В конце концов, для нас не так важно знать, какие психические процессы таким образом реализуются, ведь результат налицо: эмоциональное благополучие и лучшее качество жизни.

Эмоциональное состояние улучшается, если заниматься творчеством. Каким? Любым. Творчеством в самом широком смысле слова, то есть созданием нового, того, что вы еще никогда не делали, или делали, но по-другому. Оно помогает понять самого себя, свой внутренний мир. Приобщение к творчеству расширяет кругозор, дает позитивную энергию, потому что себя можно выразить с чувством юмора, и приятное послевкусие остается надолго. Уверена, что у каждого из нас есть опыт в приобщении к творчеству в той или иной сфере, даже если мы говорим о себе «я нетворческий человек». Если вы готовы отступить от стереотипов и шаблонов (а вы уже готовы, раз держите в руках эту книжку!), то уже можете считать себя Творцом.



Расскажу свою историю.

Из моей коллекции историй. Искусство в моей жизни.

Я училась в английской школе, где был настоящий Театр. Разумеется, тоже английский. В нем принимали участие старшеклассники и учителя английского языка. И в этом было особое удовольствие и ответственность — играть вместе с учителями. Руководитель театра и режиссер — замечательный педагог, которая прекрасно знала средневековую музыку, историю костюма, живопись, поэзию. Мы ставили Шекспира, и это было... не стыдно. Она делала большое Искусство, сама в это верила и передавала это чувство всем артистам. Каждую весну, ближе ко Дню театра, труппа показывала новые постановки. Когда я была в выпускном классе, меня пригласили на роль Королевы — матери Ричарда III. Мы играли сцену, в которой она предъявляет обвинения сыну, а он жестко и резко ей отвечает, и потом она его проклинает. Это очень динамичная, страшная и красивая сцена. На репетициях я входила в образ так, что после шла по набережной и садилась в автобус, как Королева, с гордо поднятой головой. Меня научили говорить низким глубоким голосом — а каким еще проклинать сына-злодея? Я, не умея держать иголку в руках, под руководством режиссера сшила себе удивительный наряд — черное платье и монарший головной убор. Словом, был тяжелый труд и в качестве вознаграждения чуть-чуть мерещился успех и уважение со стороны одноклассников. Наступил день премьеры. Все было сыграно. Ричард получил свое проклятье. Часы пробили. Режиссер, в обычной жизни сдержанная и немногословная, хвалила. Только одноклассники пожимали плечами и отводили глаза. Как потом оказалось, они решили, что я отстранена от участия и из деликатности не спрашивали: за что? Представляете: они меня просто не узнали! Триумфа не получилось... С тех пор считаю, что театр — самое трепетное искусство: никогда не знаешь, что получится в финале!



А теперь творческое задание для вас. Это будет не Театр, а **«ВСПОМИНАТЕЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»**

Нарисуйте план дома, в котором вы выросли. Мы уже говорили о том, как важны воспоминания о детстве для самопонимания. Когда есть возможность что-либо представить графически, изобразить на бумаге, то почти наверняка погружаешься в приятные ностальгические воспоминания. Дайте себе достаточно времени, чтобы вспомнить ваш дом, «расставить» в нем



мебель, расположить детали и в подробностях вспомнить всех, кто в доме жил. Всех, кто живет в вашей памяти до сих пор. Я, пожалуй, тоже поделюсь с вами воспоминаниями.

Из моей коллекции историй.

Про домашнее «историческое» воспоминание.

Когда мысленно возвращаешься в детство, то возникает образ дома. Я хорошо помню дом, в котором родилась и жила до семи лет (потом мы переехали). Как ни странно, главным Местом Детства вспоминается не наша квартира, а дом бабушкиной сестры. Наверное, потому, что это было Место-Праздник, Место-Приключение. Хотя считалось, что это город, и туда даже ходил трамвай, на котором мы ездили (помню даже номер — 21!), на самом деле это был пригород, где вдоль трамвайной линии стояли дома, а за водой надо было ходить по дорожке с ведрами. В этом доме жила большая семья, четыре поколения. Их в нашем доме называли «озерковская родня» по названию места — Озерки.

Дом утопал в сирени, вокруг — яблоневый сад, площадка для крикета и бадминтона. Огромный двухэтажный сарай чуть в стороне от дома — сам по себе замок с привидениями: в нем на своих местах располагалось множество диковинных вещей, инструментов, в углу стояли старинные санки. В будке сидел кудлатый пес Карай.

В этом доме всегда вкусно пахло. Когда сейчас меня хвалят за стряпню, всегда думаю, что моя еда — слабые отголоски того, озерковского. Главным местом в доме была большая гостиная с огромным столом под абажуром. Стол при помощи различных приспособлений многократно раскладывался, и это само по себе превращалось в одно из развлечений, по крайней мере, мой старший брат говорит, что этот стол он лучше знал изнутри, поскольку предпочитал сидеть под столом, а не за ним. Дом был гостеприимным, там собирались родня и друзья, застолья плавно перетекали в прогулки к озеру, в посиделки с настольными играми, шутками, розыгрышами и шалостями.

На чердаке дома хранилась целая коллекция старинных журналов «Нива». Как только я научилась читать, то готова была часами листать, читать, разглядывать картинки. Поразительное детское время жизни! Стремительность соединяется с неспешностью и тягучестью, когда «надо-бежать-спешить-а-то-опоздаем-что-ты-копаешься» сочетается с целыми эпохами, когда ты предоставлен себе, есть время долго и с удовольствием водить

пальцем по пожелтевшим строчкам старых журналов, разглядывать непонятные лица на фото в старинных альбомах, гладить собаку и разбирать свалявшуюся шерсть на ее теплом боку.

В этом тихом месте мы оказались свидетелями исторических событий. Озерковская родня жила в пригороде, расположенном вдоль оживленной трассы (даже в те времена, когда слова «пробка» еще никто не знал, и все, в основном, ездили на общественном транспорте). Стало известно, что готовится первый в истории визит американского президента Никсона, и в Ленинграде велась огромная подготовительная работа по всем направлениям. В частности, было издано предписание убрать во всех пригородах заборы, которые могут быть видны из окна машины. Зачем — никто не объяснял, смысла в этом не было, одно из предположений — чтобы было «как в Америке». Жители Озерков были, мягко говоря, обескуражены: забор был нужен исключительно для того, чтобы дети не выходили на трамвайные пути или на шоссе. Тема обсуждалась, все переживали, но наш низенький зеленый заборчик с калиткой пришлось убрать. Если правильно помню, маршрут был изменен, и американский президент не проезжал мимо дома моих родственников. Позже я читала об этом визите в книжке известного переводчика Виктора Суходрева «Язык мой — друг мой». Он писал, что по всему маршруту следования кортежа нигде не было никаких прохожих, а все примыкающие улицы были перекрыты грузовиками. Американские гости были удивлены, а сопровождавший их начальник КГБ ничуть не смущался, и с видимым удовольствием приговаривал: «Весь город арестовали! Хорошо!». А у ленинградцев тогда появилось специальное ироническое словцо «книксон», обозначающее все бессмысленные действия властей, которые напоминали поклоны-приседания перед иностранными гостями.

Вскоре всю улицу расселили: город постепенно «наступал», и здесь планировалось строительство. Буквально через несколько лет на этом месте вырос новый микрорайон, построили станцию метро, а о нашем месте напоминала только огромная старая береза, которая стояла на границе с соседским участком. Потом и она исчезла. Жаль. Проезжая мимо, я всегда ей кивала.



**ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИСЬМЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ПРИХОДИТ ПОРА РАЗМЯТЬСЯ. НАЧИНАЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**



Небольшой комментарий вначале. Знаю, что многие люди делают зарядку: подбирают для себя, а потом выполняют комплекс упражнений. Если вы принадлежите к этой группе людей, радуюсь за вас и предлагаю выбрать те упражнения, которые могут дополнить или разнообразить ваш комплекс. Для тех, кто только приступает к физической активности — надеюсь, что вам уже захотелось к нам присоединиться! — хочу сообщить, что это простые упражнения, которые постепенно, от главы к главе, дополняются и несколько усложняются, но в целом вполне доступны для любого уровня подготовки.

Многим из нас приходилось сталкиваться с курсами лечебной гимнастики. Мы знаем, что существует множество систем обучения поддержке физического состояния (йога, пилатес и др.). Все верно. Возникает вопрос: зачем здесь, в книжке, включены упражнения? Отвечаю. Здесь они являются частью общей программы, которую мы с вами называем «*Радостно и со смыслом*». Это упражнения, которые помогают поддерживать, развивать и понимать самих себя. Это движения и физические упражнения, которые улучшают настроение, усиливают положительные эмоции.

Одно условие: все упражнения делаем с улыбкой! Поглядываем и на то место, где у нас висит улыбка-напоминание!



ХОДЬБА

Начнем с традиционной ходьбы на месте. Если есть необходимость, можно для большей устойчивости придерживать за стул, сначала одной рукой, потом — другой. Это упражнение только называется одним словом — «ходьба». На самом деле, существует масса её «разновидностей». Приведу несколько вариантов, которые можно попробовать по очереди:

- начнем с обычной ходьбы в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран. Если вы не держитесь за опору, подключите движения рук. Они должны быть спокойны и размеренны;
- «китайская шагистика», когда вы по очереди поднимаете и сгибаете ноги в коленях под ритмичную музыку или барабан.



Движения энергичные, четкие. Представьте себе, что вы долго тренировались, и вот, наконец, вас должны взять в китайскую армию! 😊

- ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, тело выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на полупальцы, а пятка не касается пола;
- ходьба перекатом с пятки на носок. Мы ставим ногу на пятку, а затем плавно и одновременно энергично перекачиваем стопу на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше;
- а дальше можно, не переставая улыбаться, включать фантазию и представить себе, а потом и попробовать двигаться (все также ритмично), как:
 - ходят пингвины;
 - передвигаются деревянные куклы-марионетки;
 - скачет птичка-трясогузка;
 - ходит по джунглям тигр;
 - как ходит первобытный человек.

Удалось ли размяться? А получить удовольствие от упражнения? Хорошо, тогда двигаемся дальше.



Следующую группу упражнений можно отнести к категории **САМОМАССАЖ**

Мне нравится выполнять эти упражнения, потому что я ценю собственную независимость и то, что можно делать, не прибегая к помощи других людей. Самомассаж соединяет в себе зарядку, массаж и тренировку хорошего внутреннего самочувствия. Обычно настроение поднимается в процессе выполнения, но после нескольких дней упражнений весело становится уже перед началом занятия:

- соедините ладони вместе, легко зажмите их между колен и энергично потрите ладони друг о друга. Руки должны стать приятнотеплыми;
- подушечками пальцев похлопывайте себя по лицу (40-60 сек.). Интенсивность и силу выбирайте сами; важно, чтобы и лицу, и пальцам было приятно;



- положите левую руку на лоб, а правую — на левую руку. Делайте свободные массирующие движения от одного виска к другому;
- теперь переходим к ушам. Это прямой «канал связи» с мозгом: массируя уши, мы улучшаем память и активизируем работу мозга. Сильно разотрите ладонями ушные раковины в направлении вперед-назад и в стороны — от головы. Помните, в детстве была такая дразнилка? Вот-вот, еще можно высунуть язык и посмотреть на себя в зеркало. А теперь зажмите ушные раковины между большим и указательным пальцами и энергично надавливайте пальцами с двух сторон. Уши должны покраснеть, это знак того, что все идет как надо;
- теперь надо помассировать кисти рук. Мы ведь уже «писали-писали, и наши пальчики устали», верно? Зажмите большой палец левой руки между указательным и большим пальцами правой руки. Встречными вращательными движениями обеих рук массируйте сначала большой палец, а затем и все остальные фаланги пальца. Затем перейдем к правой руке и проделаем такое же упражнение;
- наконец, последнее упражнение, которое успокоит ваши суставы. Вам нужно левую кисть положить на правое колено, сверху — правую кисть и растирать колено, делая круговые движения наружу. Начнем с 15 движений и, постепенно увеличивая количество кругов, доведем их до 30. Потом меняем колени-руки, и поступаем так же: делаем круговые движения правой кистью по левому колену, наружу.

Описание упражнений всегда занимает много места, а сами упражнения длятся недолго. Улыбка не захочет исчезнуть с вашего лица.



ПОСЛЕ НЕБОЛЬШОЙ РАЗМИНКИ ОБСУДИМ ЕЩЕ ОДИН ВАЖНЫЙ ВОПРОС: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ? ЧТО ЗА «ЗВЕРЬ» ТАКОЙ И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

Стресс — это защитная реакция человека на те или иные жизненные обстоятельства. Кратковременный разовый стресс обладает положительным воздействием. В ответ на стресс организм начинает вырабатывать гормоны и активизирует работу



клеток иммунной системы. Но если стресс становится постоянным спутником жизни, вырабатывается другой гормон — кортизол, в результате мозг становится более чувствительным к негативной информации, а это, в свою очередь, может приводить к плохому самочувствию, воздействуя на определенные отделы мозга. В результате все труднее становится концентрировать внимание, адекватно оценивать происходящее, радоваться жизни, придумывать новое. А мы же теперь знаем, как важно культивировать в себе положительные эмоции!

В последнее время в связи с известными событиями особенно беспокоит разновидность стресса, которую называют «информационный». Он связан с большим поступлением сообщений из внешнего мира, огромным объемом негативной информации из средств массовой информации, недостатком достоверной информации.

Как преодолевать стрессовые ситуации, справляться с тревогой и беспокойством? В принципе большинство предлагаемых на странице этой книжки упражнений и заданий косвенно помогают справляться со стрессом. Здесь приводим несколько упражнений, которые можно отнести к категории «антистрессовая скорая помощь». Если чувствуете, что негативная информация «зашкаливает» так, что повышается давление, появляется сухость во рту (перестаньте слушать! пейте скорей!), появляется усталость и беспричинный страх, рассеянность, то определите себе информационные «разгрузочные дни» (да-да! нужно решить, что целый день вы не смотрите и не слушаете новости). И делайте, пожалуйста, такие упражнения:

Отличный прием называется **«ВИЗУАЛИЗАЦИЯ»**.

Вот два упражнения:

- Вам нужно в тишине мысленно воссоздать идеальную картину, которая дает вам чувство внутреннего спокойствия. «Нарисуйте» в своем воображении как можно более подробно пейзаж, постарайтесь сосредоточиться на деталях, цвете, фактуре. При выполнении упражнения появляется чувство расслабления.



- У нас сейчас зимняя глава и зимняя тема, верно? Тогда предлагаю такое зимнее упражнение. Сядьте удобно. Представьте себя в виде снежной бабы. Сначала представьте, как вас лепили, как вы стоите во всей красе и радуете всех вокруг. Время идет вперед, теплеет, снежная баба начинает медленно таять. Вы чувствуете, как ваше «тело» становится рыхлым, как появляются первые капли, снег тает. Тоненькие ручейки стекают вниз.
- Еще одно упражнение, которое позволяет перенаправить внимание, убрать тревогу. Вам нужно выбрать какой-то предмет (дерево за окном, комнатный цветок, яблоко и т.д.). Теперь рассматривайте его в течение двух-трех минут. Закройте глаза и представьте его перед внутренним взором. Теперь вам нужно открыть глаза и сравнить свое представление с оригиналом. Это упражнение можно повторять несколько раз и с разными предметами. Настроение изменится. Попробуйте!

Мы уже говорили о пользе письма и письменных практик. Если чувствуете, что тревога вас не отпускает, отложите дела, возьмите блокнот и ручку и как можно более подробно ответьте на вопрос:



ПОЧЕМУ МЕНЯ ЭТО ТАК ПУГАЕТ?

ЧТО МНЕ ПОМОГАЛО ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРОШЛЫЕ СТРАХИ И СОМНЕНИЯ?

ЧТО Я ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОЧУ? ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НАДО СДЕЛАТЬ?

Из моей коллекции историй. Про человека, который победил уныние.

Жила-была девушка Таня и не заметила, как выросла. Жила она обычной жизнью: окончила институт, преподавала, сначала — детям, потом — взрослым. А потом жизнь круто изменилась, и пришлось Тане, городской девушке, привыкшей к благам цивилизации, оказаться в деревне, в которой зимой почти никто не живет.

Тане приходится много работать. Жизнь на природе требует постоянного труда: нужно чистить дорогу от снега, чтобы можно было проехать. Уход за домашними животными. Работа по дому. Работа в саду. А еще надо расчищать лес от сухостоя. Становится грустно: после такой активной жизни, частых командировок, интересных встреч вдруг оказаться почти одной; все реже и реже приезжают друзья и подружки (все заняты, да и сами подружки не молодеют). В какой-то момент вдруг одолела Таню тоска: что же — теперь так всегда будет? До самого конца жизни? И никакого просвета — только однообразная работа? И контакты, которые из широкой речки превратились в ручеек? Как же дальше жить? И однажды, глядя вот так с тоской в окно, увидела Таня большую птицу, которая неожиданно и решительно села на забор. Таня удивилась: неужели сова?! А та как будто всем своим видом ответила: да, вот навестить тебя решила. И голову на бок склонила, будто задала вопрос и ждет ответа. Таня, стараясь не делать резких движений, чтобы не спугнуть, продолжала смотреть на красавицу-сову. А потом, как будто случайно, начала ей рассказывать о своих печалях: была подружка хорошая, да совсем забыла; на улице такой холод, надо дров принести, но заболело колено, видимо, на мороз, как теперь с места сдвинуться; печку только по осени чистили, и опять задымила; книгу хорошую прочитала, а с кем обсудить... а если не с кем, тогда для чего все это? И так далее. Сова послушала и улетела. И стала прилетать и садиться на забор каждый день! Вдруг стало понятно Тане: вот это и есть собеседница! Только что толку ей жаловаться? Может быть, лучше (и ей приятнее, и мне самой) рассказывать о том, что в жизни произошло, например, с домашними животными (сове, должно быть, это интересно!), с домочадцами, с внуками, встречи с которыми хоть и нечасты, но доставляют много радости. Оказалось, что сова — отличная собеседница. Внимательно и с почтением слушает истории и о прошлом, и о том, что доставляет радость сейчас. Ей можно рассказать об интересных людях, с которыми доводилось встречаться, о друзьях-коллегах. С ней можно вспомнить забавные истории и анекдоты из собственной жизни. Рассказывая о сове-собеседнице, Таня улыбается: вот такую придумала себе игру, чтобы поднять настроение, чтобы выйти из депрессии. Оказалось, признается она, это еще и отличный способ, чтобы голова работала: мне же надо подготовиться к встрече, сформулировать мысли и вопросы... Ай да Сова!



РАССЛАБИМСЯ ПОСЛЕ НАПРЯЖЕННОЙ РАБОТЫ? ОБЯЗАТЕЛЬНО!

В этот раз предлагаю вам сделать следующее. Зажгите, пожалуйста, свечку, и, глядя на нее, повторите несколько раз простые фразы. Они помогают улучшать настроение и могут быть примерно такими:

Я в безопасности, и Бог хранит меня.

Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.

Жизнь — это радость.

Я изменяюсь и внутренне расту.

Мне хватает жизненных сил.

Я отвечаю за свою жизнь и делаю ее еще прекрасней.

Я внутренне свободен (свободна) и могу реализовать себя.

Такие простые жизнеутверждающие фразы, направленные на позитив, называются *аффирмации*. Они бывают «готовые», как те, что вы прочитали выше. Но считается, что более действенны те, которые человек формулирует сам и записывает их своей рукой. Для этого нужно сначала сформулировать свое желание в позитивном ключе (не употребляя отрицаний!), затем написать его своей рукой. Ваше утверждение нужно повторять, стараясь наполнить его визуальными и слуховыми образами. Можно добавлять легкие покачивающиеся движения тела из стороны в сторону — хорошее и полезное упражнение для укрепления памяти.



ПРАЗДНУЕМ ОКОНЧАНИЕ ГЛАВЫ

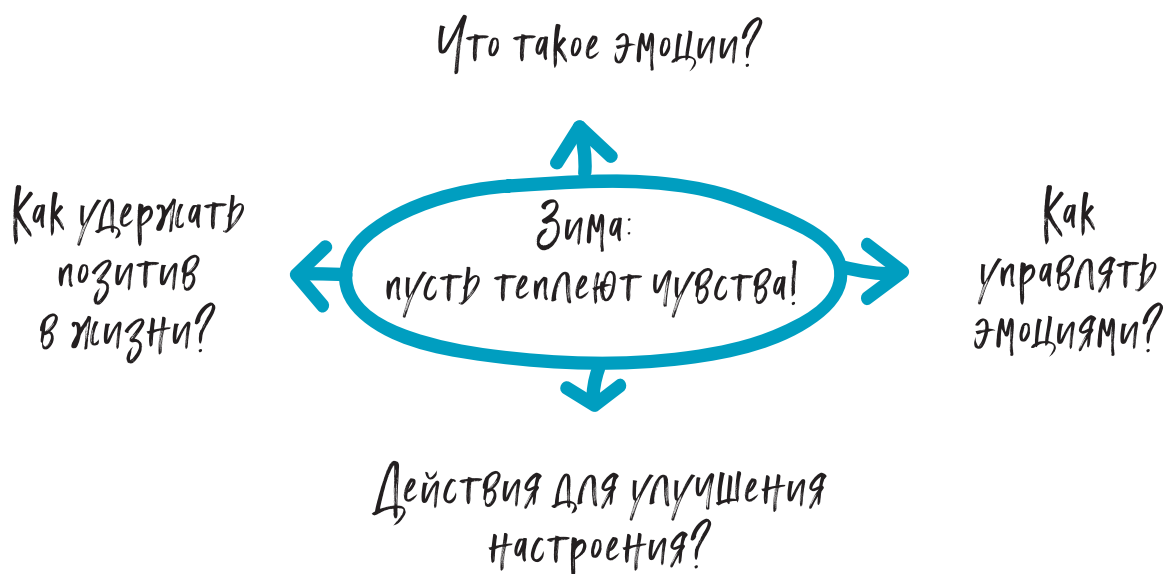
Самая важная цель, к которой мы стремимся, — счастье. Когда человек испытывает удовлетворение и радость, его кровь начинает свободно циркулировать, способствуя тем самым улучшению здоровья. Положительные эмоции помогают концентрации внимания. Вещества, которые выделяются, когда человек чувствует радость, повышают уровень умственной деятельности. В любом возрасте мы лучше учимся, когда нам весело. Как только мы осознаем это, нам хочется, чтобы

счастье и то, что привело нас к этому ощущению, повторялись снова и снова.

Мы обсудили, какие приемы и методы помогают удерживать положительные эмоции. Наши действия теперь будут более осознанными, верно?

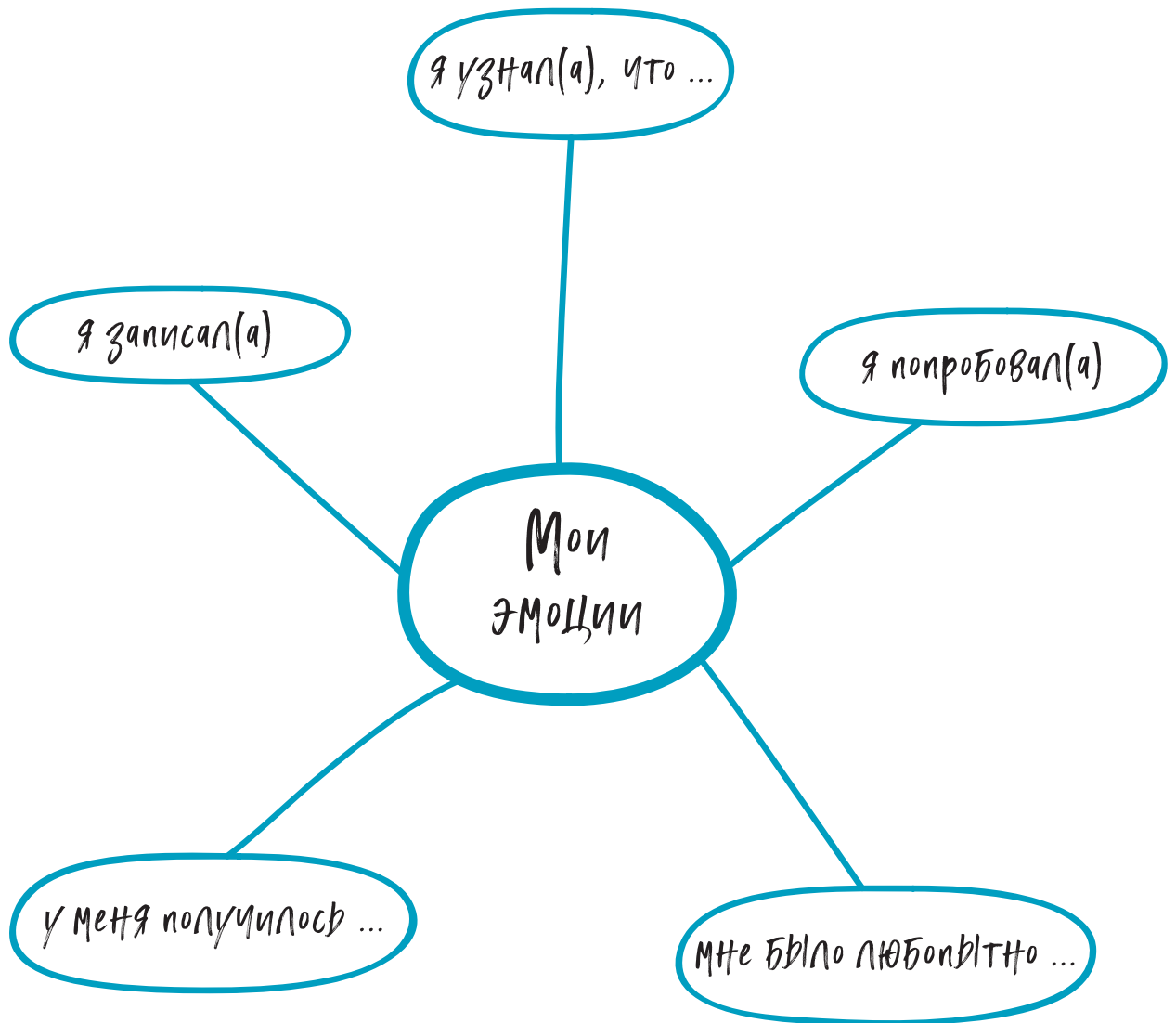
Мы узнали, что надо сделать, чтобы повысить свою эмоциональную компетентность, и практиковались в том, чтобы быть счастливыми. Вспоминали счастливые случаи из детства и хорошие улыбки. Это было приятно, так?

По-моему, неплохой результат! Вот как его можно изобразить в виде рисунка:



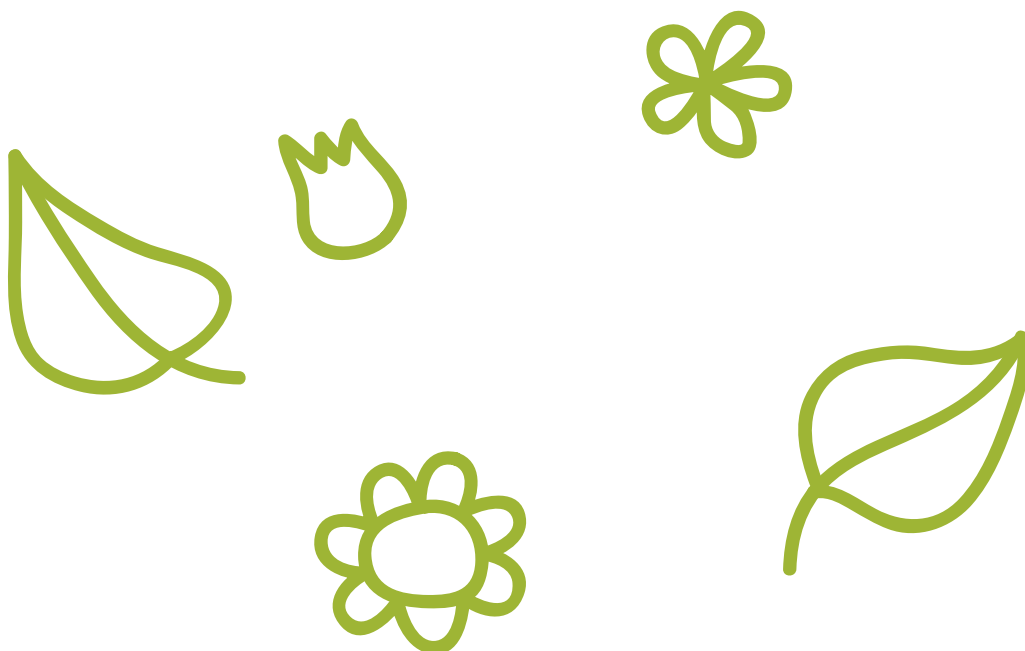


А теперь напишите вы (здесь или в блокноте),
ЧТО ВЫ ЗАБИРАЕТЕ С СОБОЙ из этой главы?



Глава 2.

Весна. Все изменяется



Здесь мы продолжаем говорить про позитивные изменения в жизни, про цели, которые ведут к результату, про новые решения и их воплощение, а также мы узнаем,

- что такое Успешное Старение?
- как добавить осознанности в свою жизнь?
- где живут «ограничивающие убеждения»?
- как на пути к радости одолеть напряженные отношения с близкими?

Есть такое слово — *оксюморон*. Оно обозначает словосочетание, состоящее из взаимоисключающих понятий. В результате возникает ощущение парадоксальности, которое привлекает писателей. Им нравится, используя этот прием, давать названия своим произведениям, например: «Живой труп» (Л.Н.Толстой), «Белые ночи» (Ф.М.Достоевский), «Мертвые души» (Н.В.Гоголь). Когда я впервые встретила выражение «успешное старение», мне показалось, что это тоже оксюморон. Почему — объяснить не стоит. Между тем, оказалось, что это не просто выражение или фигура речи, это целая научная концепция, основная идея которой заключается в достижении гармонии между внутренним миром пожилого человека и его внешним окружением. «Успешность» понимается как состояние, когда человек:

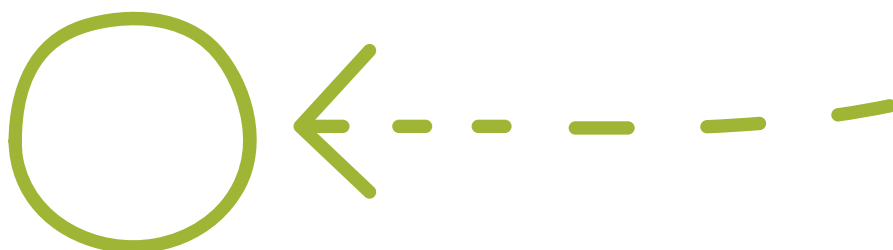
- осознает поставленные цели как достигнутые;
- ставит новые задачи;
- живет с чувством собственной значимости и самоуважения;
- в своей жизни сочетает критический взгляд на самого себя и радость жизни, оптимизм;
- не живет в постоянном страхе потери физического и психического здоровья;
- проявляет открытость новым идеям в сочетании с толерантностью по отношению к представителям других поколений.

Не правда ли, выглядит убедительно? Да и реалистично вполне.



В какой мере я могу считать себя успешным человеком?

Предлагаю вам проверить! Ниже — небольшой тест. Сначала вы отвечаете на вопросы. Потом обсудим результат.





ВОПРОС	ДА	НЕТ	НЕ ЗНАЮ/ НЕ УВЕРЕН
1. Ставили ли вы раньше жизненные цели?			
2. Нравится ли вам строить планы?			
3. Есть ли у вас сейчас жизненно важная задача?			
4. Есть ли у вас основания себя уважать?			
5. Называют ли вас другие люди жизнерадостным человеком?			
6. Считаете ли вы себя оптимистом?			
7. Считаете ли вы себя человеком скорее здоровым?			
8. Любите ли вы открывать новое?			
9. Нравится ли вам изучать то, с чем прежде никогда не сталкивались?			
10. Любопытно ли вам общаться с людьми, которые отличаются от вас?			

Посчитайте результат и запишите его здесь:

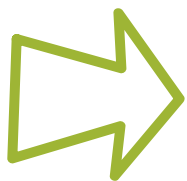


- Если на 7 и более вопросов вы ответили утвердительно (ответ «ДА»), то можете себя отнести к успешным людям. Читайте книжку дальше, и вам станет ясно, какие именно аспекты жизни стоит удерживать в себе.
- Если на 5 вопросов вы ответили ДА, то вы уверенно двигаетесь в сторону успешности, и вам стоит понять, на чем нужно сфокусировать внимание в дальнейшем.
- Если положительных ответов 3-4, то самое время задуматься о том, как можно развиваться в направлении успешности, добавляя положительные эмоции в свою жизнь. Продолжайте читать — эта книжка для вас!

Что касается меня, то понимаю, что вполне *соответствую* параметрам успешности. С одной оговоркой: меня всегда беспокоит вопрос о цели (или целях). Когда я оглядываюсь назад и анализирую свою жизнь, последовательность поступков, то

мне кажется, что, скорее, не я ставлю цели, а кто-то невидимый мне их указывает (придумывает, предлагает), а я потом подхватываю, принимаю решение и делаю. И обычно довожу до конца задуманное. Сходить с дистанции, отказываться от задуманного на полпути — не в моем характере. Но все-таки принимать решение умозрительно, теоретически (например: «хочу защитить диссертацию», «хочу работать в известной иностранной компании», «займу руководящую должность») — для меня непривычный и некомфортный способ постановки цели.

Мне хочется — разумеется, вместе с вами, дорогие друзья! — разобраться в этом вопросе: понять, что надо делать, чтобы наша жизнь становилась лучше, что можно менять и улучшать, как достигать новых вершин и при этом получать удовольствие от жизни.



Хочу подчеркнуть: успешность нужно понимать не только и не столько как результат, сколько как приближение к нему; *стремление* к успешности и есть во многом *процесс ее освоения и поддержания*.

Для меня плодотворность жизни немыслима без готовности действовать, без активной включенности в нее. Активность же, в свою очередь, проявляется в инициативности — когда человек по своей воле готов сделать первый шаг в каком-либо деле, когда у него есть внутреннее побуждение изменять жизнь к лучшему. Инициативный человек не обязан выполнять задание, он решает что-то делать по своему внутреннему убеждению. Инициативный человек — всегда творческая личность. Да-да! Не удивляйтесь: человек всегда стоит как витязь на распутье и решает: оставить все, как есть, ничего не меняя, или сделать усилие над собой и... начать преобразования, улучшать жизнь, стремиться к оптимальному решению. Желание перемен требует смелости и ответственности, готовности отвечать за последствия, если они окажутся не такими, как ожидалось.

Из моей коллекции историй. Про инициативность.

Здесь мне вспоминается — в качестве иллюстрации — замечательный человек. Для меня Софья Георгиевна — воплощенный пример инициативности



как части характера. А к чему это приводит — сейчас расскажу. Сейчас ей 85 лет. Живет одна в большом городе в многоквартирном доме. Переехала она в этот дом больше 20 лет назад. Это был не самый радостный момент в жизни: из-за проблем на производстве пришлось оставить работу инженера-конструктора на серьезном предприятии. Дочка вышла замуж и была погружена в семейные хлопоты, с которыми ей, дочке, хотелось справляться самой. Софья Георгиевна вдруг почувствовала себя одинокой пенсионеркой, после того, как закончилась активная творческая высокопрофессиональная деятельность. Что она стала делать? Ну конечно, начала энергично обустривать новый дом. При этом казалось, что «дом» — это не только то, что ограничено стенками квартиры, это и все вокруг. В результате она превратилась в эпицентр жизни дома. С ее помощью и при непосредственном участии были благоустроены все парадные дома; на каждом этаже стоят цветы. Всегда светло и чисто. И не только на лестницах: во дворе появились удобные места для машин, горят фонари, чистят снег. Для безопасности жильцов устроили рабочие места для консьержек и наняли их на работу. После инцидентов с «летними протечками», когда люди уезжают на дачи и в отпуск, и нет возможности их информировать о том, что необходимо срочно попасть в квартиру, Софья Георгиевна завела специальные тетради, куда заносятся телефоны жильцов-хозяев и тех, кто снимает квартиру. Со всеми нужно установить контакты, что бывает непросто, если съемщики — иностранцы, которые не говорят по-русски. Но это важно для всех, поэтому Софья Георгиевна шаг за шагом освоила науку общения с ними. Казалось бы, все, о чем я сейчас рассказываю, — обыкновенные дела, но если вспомнить почтенный возраст моей героини, которая видит беспорядок — проявляет инициативу — ставит задачу — находит решение — находит ресурсы и правильных людей, которые помогают воплотить решение в жизнь, каким бы сложным оно не казалось вначале, то ясно, что человек она незаурядный. Дочка Софьи Георгиевны рассказывала мне, что как-то, уходя от мамы, столкнулась в дверях с молодым мужчиной. Он сказал, что прошел конкурс, и его взяли на работу! И он забежал к С.Г., чтобы поделиться этой новостью. «Жена, — говорит, — еще не знает! Софья Георгиевна — самая первая, с кем хочу поделиться».

История последнего времени: во дворе начали строить детский сад, и, как это часто бывает, стройка по каким-то причинам приостановилась, оттуда стали потихоньку выносить (точнее, поворачивать) стройматериалы, и, конечно, она стала пристанищем каких-то темных людей. Туда

тянутся подростки. Софья Георгиевна начала кампанию по сохранению строительства. Построили забор, стройка освещена фонарями, а в домике рядом с воротами сидит сторож.

Безусловно, каждая задача требует времени и сил, энергии и отдачи, общения, не всегда простого. Когда же поставленная цель достигнута, появляется чувство удовлетворения, справедливости, осмысленности жизни, продвижения вперед. Ради этого все и затевается. Без инициативы ничего бы не было. Инициативы, которая приносит БЛАГО и комфорт всем людям вокруг.

Как часто вы предлагаете что-то новое? Как часто говорите себе и другим:

- а давай...
- что, если мы начнем...
- давайте попробуем сделать...?

Если у вас возникают новые идеи — это прекрасный знак успешности. Предложение что-либо улучшить возникает, когда человек остро чувствует противоречия, несоответствия. Но в этот момент он не начинает жаловаться, сетовать или капризничать, а предлагает изменения, которые основываются на радостном чувстве нового, желании изменений к лучшему. Первый вывод про успешность:

Любые улучшения в жизни всегда предполагают действия!



ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ?

Мы часто говорим: «Я сделал это *осознанно*». «Когда я *осознала* это, я решила поступить следующим образом...». Причем слово «осознанно» обычно выделяется интонацией, произносится с некоторым усилием. Что же такое осознанность? Какой смысл мы вкладываем в это понятие, и почему оно связано с изменением к лучшему (темой этой главы)?

Как вы определяете понятие «осознанность»? Какой смысл в нем для вас заключен?



Напишите здесь:

Хочу поразмышлять вместе с вами на эту тему. Наверное, нет необходимости придерживаться научной терминологии; важно понять, в какой мере осознанность может влиять на улучшение качества жизни?

Осознанность есть состояние сознания, которое честно объясняет мне, что со мной сейчас происходит. Мы уже упоминали, что наш мозг, главный «дирижер» всего организма, часто работает как стражник, который бдительно и пытливо смотрит: не подстерегает ли хозяина какая опасность? Этот «фильтр» работает постоянно, без устали, совсем как экскаватор за моим окном, который без разбора сгребает неожиданно (весна ведь!) выпавший снег. Именно поэтому, ввиду своей «неразборчивости», совершенно нейтральные события и информацию мозг может воспринимать как угрозу, а благоприятные, интересные и позитивные моменты пропускает: они же не представляют опасности!

Осознанность — это способность сознания быть внимательным, без оценок фиксировать процессы и изменения, которые происходят с нами.

Когда я понимаю, что со мной сейчас происходит, какие испытываю чувства, какие переживания беспокоят, когда я в состоянии их отследить, то есть *зафиксировать сознанием* и *назвать*, тогда наступает понимание, осознание, и я могу в каждой ситуации принимать верное решение. Оно поможет мне чувствовать себя более уверенно, не жалеть о сделанном, не испытывать чувство досады (о не-сделанном). Значит, осознанность влияет и на успешность жизни, на ее качество. Как же сделать работу сознания осознанной? Наблюдения показывают, что мы можем отмечать (регистрировать) несколько состояний ума.

Одно из них — состояние, когда большинство реакций осуществляются автоматически, то есть мы полностью доверяем нашему «фильтру». Это он решает, какой будет наша реакция и каковы последующие действия.

Второе состояние — когда наблюдается стремление быть осознанным в настоящем времени, когда мы от случая к случаю пытаемся остановиться, понять, что с нами происходит (обычно в поворотных, сложных ситуациях), прибегаем к помощи сочувствующих людей, или специалистов, но потом опять возвращаемся к состоянию автоматизма.

Есть третье состояние, когда человек стремится постоянно быть в состоянии полной осознанности, что дает ему возможность замечать и осмысливать важное, делать выводы, отбрасывать ненужное и лишнее, не «зависать» в состоянии мелких обид. Человек в таком состоянии защищен, но не только мозгом, но и сознанием, а значит готов изменяться, расти, использовать свои ресурсы. В разных философских течениях это состояние называют по-разному. Мне больше всего нравится определение:

«Ученик» — человек, который готов постоянно честно отвечать себе на вопросы сознания, делать выводы и двигаться вперед.

Давайте двигаться навстречу осознанности и плодотворной жизни! Уверена, что если вы сейчас читаете об этом впервые, у вас возникает вопрос:



КАК ЖЕ ИЗМЕРИТЬ СВОЮ ОСОЗНАННОСТЬ?

Предлагаю вам использовать метод, который называется «Шкалирование». Для этого нам нужно построить шкалу от 1 до 10, например, такую:





Один балл означает: «я действую автоматически, не включаюсь в процесс, совершаю привычные механические действия». Десять баллов — «я четко осознаю себя и свой путь». Где вы находитесь? На каком уровне? Отметьте на шкале. Сделали? А теперь ответьте себе на вопрос: **что я могу сделать, чтобы перейти на следующую ступеньку?**

Ученые выделяют самые разные уровни осознанности: от ментальной до физической, поведенческой, телесной, визуальной, интуитивной и даже обонятельной. Работать отдельно с каждым уровнем мы здесь не будем, но если у вас возникнет желание позаниматься с собой, то можно снова нарисовать шкалу, поставить себе оценку и спросить себя: **что я могу сделать, чтобы перейти на следующий уровень?**

Если говорить об эмоциональной осознанности, то можно сделать следующее упражнение:



«ПИСЬМО-КОМПЛИМЕНТ»

Как только вы почувствовали раздражение по отношению к какому-то человеку, попробуйте каждый день отправлять ему (мысленно, конечно!) комплименты. Постарайтесь, чтобы комплимент был серьезным, а не внешне-поверхностным. Например: «Спасибо, я учусь у вас... (чему?)».

Иногда принять решение и начать новое дело трудно, потому что мешает страх. Как от него избавиться? Во-первых, внимательно прислушаться к себе. Во-вторых, нужно *назвать* эмоцию (страх, испуг, неуверенность). Затем объяснить себе, что школа давно закончена. Двоек больше никто не поставит. Мы отвечаем за свои решения; то, что предстоит, — авантюра, творческий процесс, опыт, эксперимент. Никто не знает верного ответа: их может быть множество. Мы при этом не боимся совершать ошибки, *празднуем их*: так мы получаем неоценимый жизненный опыт!

Что касается физической осознанности, то здесь рекомендуется продвигаться в сторону улучшения, концентрируя внутреннее внимание последовательно на каждой конкретной части тела. Когда наступит понимание, что надо делать именно

с ней (массаж, самомассаж, тренировка...), и в этой части тела появятся приятные ощущения, улучшится настроение (это мы тоже отмечаем!).

Следующий друг успешности – занятость, отсутствие свободного времяпровождения. Когда человек занят разными видами деятельности, времени, чтобы скучать, просто не остается.

Вы задумывались когда-либо о том, сколько именно *видов* деятельности, помимо тех, что касаются быта и повседневных забот, есть в вашей жизни? Какие виды досуга вам наиболее близки? Рукоделие? Творчество? Чтение? Письменные практики? Упражнения для развития памяти? Кроссворды? Что еще? Интеллектуальные и настольные игры?



Кстати, вы продолжаете делать упражнения, которые мы начали в первой главе – «Пятиминутное письмо» и «Источники радости» (описание на стр. 38)?

Важно, чтобы ресурсы, возможности, способности, умения, данные каждому из нас, использовались максимально.

А виды деятельности могут быть любимыми!

Из моей коллекции историй. Про домашнее хобби.

Когда я думаю о разных видах домашней деятельности, мне вспоминается мой дедушка Евгений Никитич. С самого детства помню его «стареньким». Он был вторым (и бывшим) мужем моей бабушки. Впрочем, со всеми членами семьи, включая и саму бабушку, у него были ровные отношения. Живя автономно, он принимал участие во всех семейных делах, встречах и застольях. А жил он совсем один в удивительно красивой, как мне казалось, комнате, наполненной разными диковинами, какими-то статуэтками и чернильницами, книгами и инструментами. По профессии он был юристом. Почему-то помнится, что у него был тихий глуховатый голос и очень пристальный взгляд. Хобби у него было такое: для КАЖДОГО члена нашей большой семьи, особенно для детей, по собственной инициативе он собирал



вырезки из газет. Абсолютно для каждого была папка, со своим принципом классификации материалов. Брат был студентом и занимался корабельными электрическими системами — ему все про корабли, я — школьница — мне про все, что касается школьной программы по всем предметам, мама работала в библиотеке, соответственно, ей — новости библиотек. Мы, конечно, считали, что это старческая причуда, но он собрал уникальную коллекцию «исторических» и памятных газет. Если надо было сделать доклад на любом уроке — это к деду. На основе своих газетных статей он проводил сопоставления каких-то событий разных лет и мог выдавать аналитические справки практически по любой тематике. Когда у меня родилась дочка Маша, он составил для меня и вручил перечень всех услуг, телефонов, названий служб, всех информационных материалов, которые могут понадобиться «молодой матери», как он говорил. Сейчас, при нынешнем уровне информации, это занятие может показаться забавным, но я с благодарностью вспоминаю и его папки с завязками, и умение классифицировать материал, и вечерние часы, когда он доставал свои сокровища, чтобы ими делиться. А я сидела в черном кожаном кресле, стоявшем в углу, слушала то, что он говорил своим глуховатым голосом, перебирала какие-то бумаги, закладки, что-то откладывала для себя. Думаю, ему самому эта работа тоже давала приятное чувство осознанности, востребованности.

В моей коллекции успешных есть и другие хорошие истории, более близкие по времени. Моей маме 90 лет. Всю жизнь она работала в Публичной библиотеке и до сих пор не теряет с ней связи, любит читать, получает из библиотеки и новые издания, и те, до которых не доходили руки раньше. И еще любит пересказывать прочитанное — очень близко к тексту. Кому может быть полезно такое занятие? Оказалось, очень нужно соседке, студентке филологического факультета: она приехала учиться из другой страны, с трудом понимает русскую классику. Мама читает ей произведения, растолковывает значения устаревших слов, комментирует тексты, проясняет смысл. Если сама не уверена в чем-то — задает вопросы профессиональным филологам, которых в окружении хватает. Для самой мамы это занятие — истинное наслаждение, не просто возможность снова прикоснуться к золотому веку русской классики, но и способ делиться тем, что любишь. Девушка, в свою очередь, сказала как-то, что своих родных бабушек она не помнит — так вышло. Но зато у нее теперь есть «настоящая русская бабушка». Друзья-студенты ей завидуют.



КОГДА НУЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ?

Самые старые пожилые люди сегодня здоровее, чем когда-либо прежде, и у них прекрасный шанс еще много раз отпраздновать день своего рождения, — к такому парадоксальному выводу пришли ученые, которые проводили исследование возрастных изменений по всему миру. Значит, стоит задуматься о том, чтобы «возраст дожития» (кажется, до сих пор есть такая официальная формулировка) стал возрастом осознанности, возрастом радости. У человека «дожития» сужаются интересы, процесс освоения нового превращается в нечто утомительное. Любое новое дело вызывает у него досаду. Мы уже говорили о том, что мозг любит включить режим «энергосбережения», и тогда он склонен принимать быстрые решения, основываясь на стереотипах и клише, полагаться на авторитет специалиста.

Если эта «модель» не устраивает, если есть искренняя вера в то, что вторая половина жизни может быть полноценной, то нужно решить, по какому пути мы идем? Что впереди? Что мы можем изменить в лучшую сторону? Позвольте, скажете вы, о каких планах может идти речь в наше время, в неясной стремительной реальности, где преобладают неопределенность, ограничения, и отслеживать изменения просто невозможно? Как строить планы в подобных условиях? И есть ли смысл? Первое, что нужно понимать: строить планы и думать о будущем как о поступательном движении вперед — всегда позитивное занятие, что помогает преодолеть тревогу и беспокойство в непростые времена. Вторым аргументом: нужно впускать в свое сознание новые мысли, а не повторять те, что уже кружились в голове вчера, и позавчера, и на прошлой неделе...

Как настраивать сознание на более счастливую жизнь в трудных, подчас отчаянных, обстоятельствах? Конечно же, в первую очередь помогает здравомыслие! Помимо этого, мы можем как бы со стороны посмотреть на обстоятельства, которые нас окружают. И тогда мы заметим, что они бывают разного «качества» и происхождения. Некоторые из них зависят от нас самих, мы можем хотя бы отчасти на них влиять, их контролировать. Они называются «круг влияния». Есть внешние



обстоятельства, на которые влиять невозможно («круг забот»). Если они преобладают в жизни человека, то он много жалуется, обвиняет кого-то, ищет оправдание своему бездействию.

Люди, которые фокусируют внимание на том, что зависит от них, «люди влияния», активны и берут на себя ответственность за решения и действия. Им многое удастся сдвинуть с мертвой точки, изменить в лучшую сторону. Мы относимся к этой категории людей, не так ли?

Итак, мы поняли, что улучшения в жизни связаны с необходимостью действовать, и с тем, чтобы в нашу жизнь входили разные виды деятельности, постепенно шаг за шагом превращаясь в Дело, которое увлекает и захватывает, добавляет радости и положительных эмоций. Это Дело, кстати, может быть совсем простым и незатейливым.

Приведу еще один пример. 85-летняя Алла Михайловна из-за проблем со здоровьем совсем не может выходить из дома. У нее дочка и две взрослые внучки, они помогают по хозяйству и с покупками, но заняты на работе, поэтому нет возможности проводить с бабушкой много времени.

Алла Михайловна прожила трудную жизнь, во время войны оказалась в оккупации. С молодости прекрасно шила. Сейчас уже не берется за большие изделия, но с удовольствием занимается мелким ремонтом. Особенную радость доставляет заниматься с вещичками обеих правнучек: с ними она тоже видится нечасто, но вот так, вшивая молнии, поднимая петли, пришивая бантики и помпончики, она чувствует, что детки как будто становятся ближе, так она с ними общается.

Дела и занятия приходят сами. Просто нужно услышать, увидеть, начать делать.

Еще одна возможность понять, «в какую сторону» думать о будущем — задать себе несколько нелепых, на первый взгляд, вопросов:

- из-за какого дела вы можете пропустить обед?
- в какую «лужу» вы не боитесь сесть?
- если вы бы знали, что умрете через год, чем бы хотели заниматься в оставшееся время жизни?



Буду рада, если эти *глупые вопросы* подтолкнут вас к новым делам, к будущим интересным, полезным и, главное, приятным для души занятиям.

Добавлю, что думать о будущем для того чтобы оно становилось реальностью, — тоже очень позитивное занятие. При этом можно не просто пытаться сквозь туман разглядеть его приближение, а действительно стараться приблизить его, притом в самой лучшей для себя версии. Иногда для этого стоит делать странные, на первый взгляд, шаги (в нашем случае — делать упражнения и задавать себе вопросы) или думать парадоксально.

Давайте сделаем такое упражнение:



«МЕЧТА ПОД ЛУПОЙ»

Представьте себе: у вас есть неограниченные ресурсы. Буквально все, о чем только можно мечтать. Деньги (кстати, сколько их надо для счастья?); абсолютная свобода в передвижении; люди, с которыми вам комфортно; место на карте, где вам хорошо. Представили? А теперь приблизим картинку еще на шаг: чтобы вы там *делали*, в этой прекрасной благополучной жизни? Может быть, то, что вы «намечтали», можно делать прямо здесь и сейчас, и даже без денег?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему люди живут не так, как хотели бы? В большинстве случаев, из-за ограничивающего мышления или убеждений. Что такое «ограничивающие убеждения»? Сейчас поясню. «У нас все равно никогда ничего не получится», «В нашей семье всегда было так», «Это никто не поймет», «Так никто не делает» — вот типичные примеры ограничивающих убеждений. Это негативные мысли, которые мы сами, наподобие барьеров, зачастую ставим между собой и той целью, которая нас манит.

С другой стороны, как только начинаем действительно чего-то хотеть и видим перед собой цель, то превращаемся в своеобразный *магнит*. Мозг из поступающей в него информации начинает отбирать именно ту, которая касается достижения цели. Он обрабатывает входящие сигналы, правильно сортирует,



выстраивает приоритеты, помогает сконцентрироваться именно на том, что реалистично и полезно, а в нужный момент у нас возникает несколько решений, одно из которых будет точным. Но это еще не все. Поскольку цель захватывает нас, то мы начинаем ее обсуждать (в сугубо положительном ключе!), и у нас появляются единомышленники, люди, готовые нас поддержать, *сообщники*, те, кто может дать правильный совет, направить, в конце концов, связать с другими людьми. Когда мозг занят позитивной работой, он дает команду остальным органам: работаем с удовольствием! Впереди интересная задача! Мы начинаем себя лучше чувствовать, появляется энергия, энтузиазм, а с ними — чувство юмора, которое работает как дополнительный «магнитик». Таким образом, все силы мобилизуются, ресурсы, способности и возможности всех, кто оказывается втянут в исполнение мечты, объединяются, приближая радостный миг. Раньше или позже задача решается, мечта осуществляется. Неважно, на сколько «процентов» и в какой форме. Важно то, что она реально входит в нашу жизнь, добавляя красок, изменяя ее в лучшую сторону.

Если допустить в свою жизнь «ограничивающие убеждения» (см. выше), этого не случится, просто потому что не будет сделан даже первый шаг в сторону изменений к лучшему. Когда замечаете, что в голову прокрадываются ограничивающие мысли, улыбнитесь им внутренней улыбкой, помашите на прощание рукой и... пусть они растворятся как кусочек сахара на дне стакана с горячим чаем. Согласны? Видите эту ладонь? Давайте заштрихуем ее карандашом, и пока рисуете, повторяйте про себя: «До свидания, ограничивающие убеждения! Хочу жить без вас!»

Сахар в стакане навеивает мысли и долгом путешествии в поезде.



УПРАЖНЕНИЕ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОЕЗДЕ»

Проводница в форме приносит чай в граненых стаканах с металлическими подстаканниками. Вагон покачивается, подрагивает чай в стакане. За окном видны провода, мелькают станции, домики и шлагбаумы, плывут поля, их пересекают дороги.

Начинается неторопливый обмен фразами, завязывается неспешная беседа. Есть ли у вас в памяти разговор со случайными (или неслучайными?!) попутчиками? Вспоминается ли особенная поездка, удивительная беседа? Почему она хранится в памяти? В какой роли вы были в истории (участник, очевидец, свидетель)?

Опишите этот случай. Если будет уместно, поделитесь потом историей с вашим собеседником.

А теперь вернемся к нашей теме — планированию изменений. Бывает другая ситуация, когда нет никаких новых идей, есть только смутное ощущение застоя, отсутствие свежего воздуха, постоянная рутина, одно и то же, изо дня в день. Где же брать свежие мысли? Предлагаю вам сделать упражнение, которое называется

«КОЛЛАЖ ЖЕЛАНИЙ»

Для создания коллажа нам понадобится большой лист бумаги, старые журналы, открытки, цветная бумага — словом, все то, что можно использовать в работе, не боясь испортить, а также ножницы, клей, цветные карандаши или фломастеры.

Можно включить музыку, которая будет создавать приятный фон. Теперь можно приступить к работе. Сначала найдите вашу фотографию, где вы себе нравитесь (неважно, сколько вам лет на этом фото). Ее нужно приклеить в центр большого листа бумаги.

Теперь полистайте журналы, посмотрите на картинки и вырежьте те из них, которые привлекли ваше внимание, нравятся вам. Это могут быть и абстрактные картинки, просто цветовые пятна. Это могут быть и лица (если вам нравится выражения на них, то есть эмоции, которые они выражают, соответствуют вашему настроению). Возможно, вам понравятся какие-то названия статей, лозунги, цитаты, которые вызывают в душе положительный отклик.



Посмотрите, пожалуйста, еще раз на картинки, которые вы отобрали. Все ли они вам нравятся и имеют какой-то смысл? Уберите лишнее. А теперь продолжим работу.

Попробуйте расположить изображения на большом листе бумаги вокруг вашей фотографии. Совмещаем при этом два подхода: постараемся, чтобы было красиво, приятно глазу и чтобы наиболее важные для вас (заманчивые, интересные картинки) и надписи устроились поближе к фото. На этом этапе работы какие-то изображения могут оказаться ненужными или избыточными, какие-то хорошо сочетаются, и их можно как бы «наложить» друг на друга. Экспериментируйте! Почувствуйте удовольствие от работы.

Когда ваша картина-коллаж обретет законченный вид, возьмите клей и аккуратно приклейте картинки. Если результат вам нравится, прикрепите ваше произведение там, где это уместно и где оно никому не мешает. Рассматривайте его, когда захочется.

Какой смысл в создании коллажа? Это прекрасная возможность сделать видимыми ваши мечты, даже «вытащить» их из подсознания. Иногда нам довольно трудно сформулировать свои желания, а когда мы видим картинки, на которых они изображены, у нас подсознательно возникает желание сделать их своими. Интересно и то, что пытаясь расположить их на большом листе, мы слушаемся мозга, который стремится их соединить, объединить, «приспособить» друг к другу.

Таким образом мы можем (даже на довольно умозрительном абстрактном уровне) попытаться приблизить мечты к реальности, аккуратно и последовательно внедрить их в нашу жизнь.



КАК ПЛАНИРОВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ?

К тем, у кого есть мечта, изменения приходят: находятся правильные слова, чтобы сформулировать свое большое желание, ресурсы, чтобы их реализовать, люди и целые группы поддержки и отличное настроение, чтобы задуманное осуществлялось с удовольствием, а не через силу. Изменив представление о себе, о своей судьбе, о своем будущем, мы получаем

мощное средство воздействия на то, что с нами происходит сегодня. Двигаемся вперед!

А те, кто находятся под властью ограничивающих мыслей, ищут оправдания, чтобы не двигаться и ничего не предпринимать. Давайте скорее перемещаться к первым!

Итак, вернемся еще раз к «Коллажу желаний». Понятно, что одновременно работать по всем направлениям вряд ли получится. Выберите какое-то одно направление, в котором лучше всего начать работать именно сейчас. Остальные желания мы не забываем и не выбрасываем; к ним можно будет вернуться позже (коллаж-то продолжает висеть на стене и радовать глаз!). Значит, и мысли о положительных изменениях вернутся на следующем этапе. Теперь абстрактные «облачка» желаний нужно превратить в цель. Это важный этап работы, и здесь есть несколько хороших правил, которые помогают сформулировать цель. Они таковы:

Цель должна быть сформулирована конкретно, ясно и просто.

Цель должна быть вашей.

Цель должна давать энергию, внутреннюю радость.

Цель — это одна фраза, она отвечает на вопросы: ЧТО будет изменяться и КАК? КАКИМ ОБРАЗОМ?

Несколько советов для уточнения цели:

- Хочу еще раз подчеркнуть: это лично ваша цель, она касается вас и не может быть сформулирована так: «Хочу, чтобы Петя...».
- Обдумывая цель, нужно учитывать фактор времени: когда уместнее всего начинать активное движение к цели?
- Представьте себе, что цель достигнута. Что может случиться потом, когда вы получите то, о чем мечтали?
- Что необходимо для достижения цели? Что для этого нужно сделать?
- Какие могут быть препятствия на вашем пути? Кто и что может вам помочь вам их преодолеть?

Эти вопросы могут показаться слишком трудными, или, наоборот, слишком очевидными и простыми. Если вы ответите



на них, то цель станет более ясной и прозрачной, а, значит, путь к ней — более прямым.



Вот хороший способ сформулировать цель!
Нужно написать на листке:



Теперь, после того как «облачка» желаний превратились в конкретную цель, нужно *встать с дивана* и перейти к конкретным действиям.

Скорее всего, ваша цель потребует не одного дела, а нескольких, а значит — нужно создать *план*. Как сделать так, чтобы план действий приводил к реальным изменениям? Расскажу вам о том, как создается план действий «на научной основе», а вы сами решите, какой метод приемлем для вас, или, точнее, какой метод планирования подходит для достижения конкретной цели:

- есть метод, о котором мы уже говорили: составьте список дел, определите последовательность действий и можно приступать к выполнению;
- есть способ, который позволяет фокусировать внимание на приоритетах. Нужно составить список всех дел. Потом отметить *шесть наиболее важных* и поставить номер «важности» напротив каждого. Начинаем действовать по порядку. Выполняем пункт первый. После того, как первые шесть пунктов будут выполнены, продолжаем действовать, но уже свободно, не задумываясь о последовательности выполняемых дел. Смысл этого упражнения в том, чтобы любую задачу разделить на как можно более мелкие шаги;
- метод «швейцарского сыра», который, как известно, славится своими красивыми круглыми отверстиями. Смысл метода

- в том, чтобы начать делать «дырки в сыре», то есть очертить круг дел, связанных с решением какой-то задачи, а потом просто начать их делать по одному, одно маленькое дело за другим, выбирая сначала те, которые можно выполнить быстро и легко;
- еще один хороший способ планирования — договориться с самим собой, и что-то одно, связанное с достижением цели, делать утром, в определенное время. Такой подход позволит, в первую очередь, не откладывать дело из-за неожиданностей, которые могут появиться в течение дня. Выполненное утром дело рождает чувство удовлетворения и гордости, положительно влияет на улучшение настроения. Как только вы это почувствуете, этот способ планирования легко можно превратить в хорошую привычку.

Достаточно «теории»? Теперь перейдем к упражнениям.



«ПОСЛУШАТЬ ТИШИНУ»

Это упражнение помогает сосредоточиться, сконцентрировать внимание. В любое время (когда позволяет окружение) нужно сесть на стул и в течение пяти минут слушать тишину. Сначала будет просто тихо, а потом вы начнете различать звуки. Нужно постараться их запомнить (или сделать пометки), а потом коротко описать в нашем рабочем блокноте. Вы удивитесь тому, как много можно услышать звуков-событий, звуков-догадок и звуков-загадок. Это упражнение будит воображение, а с ним гораздо легче и веселее планировать будущие изменения.



«СПИСОК ЗАПАХОВ»

Мы уже говорили о пользе составления списков. Приглашаю вас составить список ваших любимых запахов, начиная с детства. Если какие-то из них доступны (то есть их можно понюхать прямо сейчас) — отметьте их каким-либо способом (звездочкой, подчеркиванием), и после того, как список будет готов, потренируйте ваше обоняние. Хочу повторить: наши центры обоняния напрямую связаны с деятельностью мозга; чем чаще мы упражняемся, различаем запахи, чем более



приятные ассоциации они будят, тем лучше работает память, а эмоциональное состояние становится более стабильным.



Мы уже делали упражнение **«ШКАЛИРОВАНИЕ»**. По-моему, это одно из самых эффективных и одновременно универсальных упражнений, которое помогает планировать и реализовывать изменения в жизни. Напомню: чтобы его выполнить, нужно построить шкалу от 1 до 10 (см. на стр. 60).

Мы выбираем какой-то параметр, который можно измерить. Рассмотрим планирование развития *осознанности*. Единица (1) будет означать «живу по привычке», а десять баллов (10) означает «четко осознаю свое продвижение к цели, живу абсолютно осознанно». Попробуйте изобразить символ, образ, который соответствует самой высокой, десятой, ступеньке. Как он выглядит? Где вы его разместите?

На сделанной вами шкале отметьте, пожалуйста, где вы (и ваша осознанность) находитесь сейчас?

Чтобы расположить свою оценку на шкале, нужно отталкиваться от каких-то критериев, верно? Что мы можем выбрать в качестве критериев, исходя из того, о чем уже говорили? Попробуем, для большей ясности, сформулировать их в виде утверждений от первого лица:

- я проявляю инициативу;
- я постоянно занят(а), у меня много разнообразных занятий;
- у меня сейчас есть цель;
- я люблю новое во всех сферах жизни;
- я — оптимист.

Вам нужно согласиться с этими утверждениями, или согласиться отчасти, или признать, что пока вы отвечаете на какие-то из этих вопросов отрицательно. На основе ваших ответов поставьте себе суммарную оценку в виде цифры (балла) на нашей шкале. Поставили? Отлично! А теперь — самое главное!

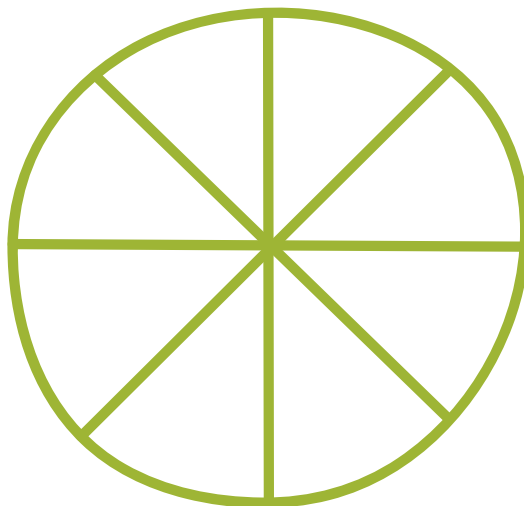
Ответьте себе на вопрос: какие простые действия могут улучшить качество моей жизни хотя бы на один балл, что я сделаю, чтобы оказаться на следующей ступеньке, на один шаг выше? Постарайтесь отвечать максимально конкретно. Ответы «больше читать», «чаще думать», «в будущем решать» не подходят. Что именно прочитать? Что придумать? На какие вопросы ответить? Что именно сделать и когда, в какие сроки? Таким образом мы незаметно из сферы абстрактных рассуждений про улучшение своей жизни переходим к осознанным конкретным практическим шагам. Мне нравится этот момент в упражнении со шкалами, потому что появляется энергия, желание и возможность двигаться вперед. Оно дает возможность переводить правильные убеждения в реальные действия, ведущие к позитивным изменениям.

Еще одно из моих любимых упражнений, которое помогает смутные желания и неудовлетворенность перевести во вполне конкретные энергичные действия. Оно называется

«КРУГ ЖИЗНИ»

Вам предстоит нарисовать круг, разделить его на 8 частей, каждая из которых символизирует важную часть вашей жизни. Для взрослых и пожилых людей традиционны такие сферы жизни: быт, здоровье, дети, внуки, друзья, природа, хобби, работа... Пожалуйста, нарисуйте круг, разделите его на 8 секторов и напишите в каждом важную часть *именно вашей* жизни.

Вот так:





Получилось? А теперь посмотрите на них внимательно, и выберите три области, которыми вы максимально удовлетворены, а потом еще три — где удовлетворенность меньше всего. Есть смысл начинать работу с теми аспектами, где больше всего трудностей. Дальше вы выбираете *один* из них, который вызывает наибольшую озабоченность.

Для него мы рисуем новый круг, и эту, самую затруднительную область, нужно снова «разложить» на 8 составляющих. Теперь, глядя на второй круг, нужно письменно ответить на вопрос: какие простые шаги я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию? Работая над проблемой таким образом, мы ее раскладываем на более простые составные части, каждую из которых уже можно преобразовывать, улучшать, трансформировать. Понятен принцип? Действуйте! И не забудьте коротко записать, какие именно шаги вы решили предпринять!



Теперь, наверное, стоит немного подвигаться.



ПРЕДЛАГАЮ НЕБОЛЬШОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ ШЕИ:

«ВИЖУ НОГИ – ВИЖУ НЕБО»

Наклоните голову вниз и осторожно покачайте ею несколько раз, прочувствовав, как задняя часть шеи хорошенько растянулась, затем закиньте голову назад, будто считая звезды на небе, и вновь покачайте немного головой. Повторите наклон вперед и назад 8 раз.

«КТО ЗДЕСЬ?»

Оглянитесь за спину через левое плечо и сделайте несколько пружинистых движений головой. Постарайтесь схватить взглядом любой предмет за вашей спиной. Затем выполни-



те то же упражнение, но через правое плечо. С каждым разом постарайтесь увидеть чуть больше, чем в прошлый раз. Делайте упражнение без фанатизма, не выкручивайте шею дальше болевого порога.

«ТИК-ТАК»

Ваша задача: коснуться левым ухом левого плеча. Запомните: не плечом уха, а ухом плеча. Ваши плечи при этом совершенно неподвижны. Сначала сделайте несколько покачивающих движений к одному уху, потом к другому.

«КАРУСЕЛЬ»

Сделайте полноценный круг шеей. Сначала наклоните голову вниз, затем к правому уху, потом назад и к левому уху. После этого сделайте то же самое в противоположном направлении.

А ТЕПЕРЬ – УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ:



«САМЫЙ ВЕСЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЗНАЮ»

Расскажите своему собеседнику о нем: что в нем особенно привлекательного? что смешного? чем он вам дорог? когда вы его увидели впервые? где это было? чему он вас научил?

«СЛУЧАЙ В ПРОФЕССИИ»

Так называется еще одна возможность поделиться историей с собеседником. Вам предстоит рассказать друг другу случаи из вашей профессиональной (или общественной) жизни. Она может быть серьезной, а может обернуться шуткой. Вы можете ее вспоминать как один из своих триумфов, а может быть, это был серьезный Урок на всю жизнь? История, которая повлекла за собой неожиданные последствия? Когда и где это было? Что вам приходилось делать на работе в это время? Что произошло? Что вам помогло преодолеть препятствия? Может быть, характер? Может быть, умения и знания? А может, просто удача? Поделитесь, пожалуйста!



«ЛАДОНЬ»

Нарисуем? Для этого упражнения нужен чистый лист бумаги. Положите на него левую руку ладонью вниз и при помощи ручки или карандаша обведите все пальцы. На листе бумаги получится отпечаток вашей ладони. На каждом пальце теперь нужно написать по одной вещи, которую вы хотите изменить в своей жизни. Получится всего пять вещей. Посмотрите внимательно на картинку. Какой из «пальцев» кажется вам самым важным? Почему? Что можно для него сделать уже сегодня, сейчас? В крайнем случае, если **СОВСЕМ** ничего нельзя сделать (что вряд ли!), попробуйте этот палец на вашей руке как следует помассировать, думая о будущем изменении. Увидите, облегчение наступит!

Теперь обменяйтесь вашими рисунками, поделитесь, пожалуйста, тем, что на них написано. Интересно, какую реакцию вызвали ваши «надписи» на пальцах? Какой был отклик? Запишите ваши впечатления. Это может быть важным аргументом, когда дело дойдет до решительных действий.

ПЛАНИРУЕМ ИЗМЕНЕНИЯ К ЛУЧШЕМУ

Для того, чтобы наша осознанность в этом процессе возрастала, надо уметь работать с информацией. Все знают: любое дело надо начинать с того, чтобы запастись нужными знаниями и инструментами. Соглашусь, но лишь отчасти. Действительно, в распоряжении того, кто ищет информацию, много ресурсов: профильные сайты в Интернете, авторские материалы, данные средств массовой информации, результаты исследований¹. Теперь не надо часами листать энциклопедии. Если добывать информацию из открытых источников, то особых временных и финансовых затрат не потребуется. Но и достоверность такой информации может быть сомнительной; часто она оказывается рекламным ходом. Можно побеседовать с человеком, которого вы считаете экспертом. Но к такой встрече надо

¹ Если ищете информацию в Интернете, то полезными могут оказаться данные, которые публикуют крупные университеты. Обычно там собирается только проверенная и авторитетная информация.

подготовиться, даже составить короткий план будущей беседы. На страницах этой книжки мы часто задаем вопросы. Может быть, какие-то из них подходят для того, чтобы узнать мнение эксперта.

Информация может быть разноплановой, довольно часто противоречивой. Как ее воспринимать правильно, как научиться анализировать, чтобы наш мозг не выдавал автоматическую оценку? Давайте проведем небольшую ревизию. Когда вы в последний раз анализировали полученную информацию? Где это было? Какие методы или приемы анализа вы использовали?

Умению анализировать можно и нужно учиться! Такой навык важен не только в повседневной жизни, но и планировании, оценке реальной ситуации и получаемой информации. Процесс анализа информации может быть довольно увлекательным, если разобрать полученные сведения на составляющие, систематизировать данные, и только тогда принимать решения. Это позволит уменьшить неопределенность, а знания станут более достоверными.

Как тренировать это умение? Вот несколько упражнений.



- Прочитайте небольшой текст (три-четыре абзаца, можно начало главы в этой книжке). Можете повторить главную мысль? На каком основании вы сделали этот вывод?



КАК МЫ МОЖЕМ СУДИТЬ О ДОСТОВЕРНОСТИ ИНФОРМАЦИИ?

Ниже четыре основных вопроса, на которые желательно ответить прежде, чем принимать решение или делать вывод:

- Насколько полна информация? Нет ли в ней какого-то умалчивания?
- Насколько свежая информация вам предложена?



- Можно ли данную информацию сопоставить с аналогичной — из других источников?
- Насколько эта информация соответствует вашему запросу? Можно ли на ее основании делать выводы?

Вам представляется, что это слишком «теоретическое» знание, нет необходимости разбираться в причинах и следствиях? Тогда — еще один эксперимент:

- Если бы вас назначили Главным Критиком, то какими критериями бы пользовались, чтобы судить о хлебе? о мыле? о современной моде? о выступлении артиста?



Еще упражнения:

- Послушайте программу новостей. Выберите один сюжет, который вас чем-то тронул (человек? место? событие?). Постарайтесь проанализировать информацию, выскажите ваши предположения, сделайте выводы. А дальше — размышлять о теме с ручкой в руках как можно дольше, но не отходите от темы!
- Отличный прием для тренировки анализа информации, а заодно — развития наблюдательности. Упражнение в следующем. Выберите любой предмет из тех, что вас окружают в быту. Рассмотрите и оцените его, фокусируя внимание на следующих аспектах:
 - происхождение
 - материал
 - использование (в настоящий момент времени)
 - что его ждет в будущем
 - какие эмоции он вызывает?

На каждый из вопросов старайтесь отвечать как можно более подробно!

Еще одна ступень анализа — умение разделить любой сложный план на ряд простых действий. Подробно опишите шаги, которые вам необходимо предпринять, чтобы реализовать план:

- Дрессировка морского льва
 - Осуществить путешествие на Крайний Север
 - Написать книжку — Историю своей жизни
 - Ваш план:
-
-
-

На пути к лучшей жизни нас подстерегают препятствия. По-размышляем о барьерах и о том, как их преодолевать. Назову первый из них — напряженные отношения с близкими.

Из моей коллекции историй. Про беседы с родственниками.

Мой двоюродный брат занимается распространением утвари, химии, очень недешевой домашней техники (электрические приборы, физиотерапия и что-то еще). Каждый раз, когда он звонит (живем мы далеко друг от друга, видимся нечасто), он задает один дежурный вопрос — как дела? — а потом быстро приступает к рекламной «кампании»: то приглашает на выставки замечательной продукции, то зовет в гости, но не просто так, а чтобы продемонстрировать волшебные кастрюльки. Он искренне доброжелателен, агрессивно-напорист, временами настолько бестактен, что появляется ощущение, что мое семейство его интересует только как возможный «рынок сбыта». Внутри у меня при этом возникает чувство раздражения, с которым я долго не могу справиться. Чувство юмора помогает, но только в первую минуту. Досада остается. Не помогают ни общие детские воспоминания, ни любимые родственники, ни сочувствие ему в связи пережитыми им трагедиями.

Мы с братом встречаемся нечасто и не зависим друг от друга, в этом смысле мой пример довольно безобидный.



У каждого из нас есть ситуации и истории, когда мы начинаем ощущать неблагополучие в отношениях. Их и называют «напряженными». Влияют ли они на общее настроение? Мешают ли чувству гармонии и радости в жизни? Как быть, если это напряжение появляется вместо теплых чувств и становится все



более ощутимым? Попробуем разобраться, точнее, прикоснуться к теме. Мы уже говорили о том, что главное, что помогает решить возникающие в жизни задачи — это *осознанность и понимание*.

Во-первых, в чем проявляется напряженность? Очевидно, в чувстве непонимания, в разочаровании и обиде, в беспокойстве, в ощущении «тупика». А почему вообще возникает весь спектр негативных эмоций и переживаний? Иначе говоря, каковы источники напряжения в отношениях? Если вспомнить конкретные ситуации, то мы сможем назвать обиду, равнодушие, непонимание, отсутствие общих ценностей. Напряженность возникает, когда нас критикуют (разумеется, необоснованно!), и нам надо защищать себя и свою позицию. Мало ли, какие могут быть причины! Если ощущение напряженности начинает преобладать и влияет на настроение, мешает жить, то как его изменить?

Надо ли действовать или лучше не усугублять непростые отношения? Стоит ли что-либо говорить? Что именно?

Есть ли в вашем опыте такие случаи, когда вам удалось успешно решить проблему? Именно решить, а не подстраиваться или горячо отстаивать свою точку зрения, подтрунивать, иронизировать? Если да, то вспомните, каким образом вам это удалось? Может быть, те советы (решения, приемы — назовите как угодно), которые помещены ниже, похожи на то, что сделали вы?

- Посмотреть на ситуацию свежим взглядом и... согласиться, что может быть другая позиция, попытаться встать на нее.
- Признаться себе, что вы боитесь. Просто боитесь сделать первый шаг, потому что предчувствуете, что это может быть напрасно: вас все равно не поймут, а ситуация станет еще более напряженной.
- Если даже в первый момент ситуация выглядит абсолютно безнадежной, все равно стоит пытаться что-то изменить: люди иногда начинают меняться незаметно, исподволь, и напряженность уходит, а отношения налаживаются.
- Некоторые люди считают, что внешние проявления обиды



(не разговаривать, не общаться, демонстрировать обиду или гордость) воспитывают «источник» обид сами по себе. Это не так. Партнер видит ситуацию по-другому, и в этом весь фокус! Нужно встать на его место, чтобы куда-то сдвинуться. Другого пути нет.

- Если эмоции уж слишком «разыгрались», нужно просто помолчать. Да-да, не реагировать сгоряча, а медленно посчитать до десяти, чтобы потом вернуться к теме.
- Будем реалистами: идеальных людей нет. Может быть, есть смысл, оставшись наедине с листком бумаги, записать (Помните наше упражнение «Списки»? Это еще одна его разновидность!) все хорошие качества человека, который сейчас является источником раздражения. Это поможет вам сдвинуться! Может быть, даже возникнет желание сказать о том, как высоко вы цените его человеческие достоинства.
- А еще можно тихо и твердо сказать себе: каждый прожитый день в хорошем расположении духа продлевает мою жизнь. Хочу жить с удовольствием. Хочу всю энергию, которая мне отпущена, направлять на саморазвитие, самоподдержку и самопонимание.

ПИСЬМЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



В первой главе мы уже начали говорить о пользе письменных упражнений, которые мы делаем только для самих себя, не предлагая кому бы то ни было с ними знакомиться. Это короткие записи, которые волшебным образом помогают сконцентрировать внимание, настроиться на позитивный лад. Даже если в тот момент, когда вы взяли ручку, настроение «могло бы быть и получше», вы убедитесь в том, что в процессе писания оно изменится. Попробуем?

«УТРЕННИЕ НАСТРОЙКИ»

Это короткое энергичное упражнение представляет собой своеобразный спринтерский «забег»: вы ставите будильник ровно на пять минут, и эти пять минут пишете, не отрываясь. Это важно: постараться не отвлекаться ни на какие



посторонние дела. О чем писать? Совершенно неважно! Если у вас есть какая-то «тема», мысль, которую хотелось бы обдумать в спокойной обстановке, то это прекрасный вариант. Если нет никакой особой темы, то можно начать писать о том, на что вы бросили взгляд. Забегая вперед, могу сказать, что и такое «описание» тоже оказывается довольно продуктивным, могут возникнуть какие-то перспективные идеи.

«СПИСОК ВОПРОСОВ БЕЗ ОТВЕТА»

Это замечательная возможность расширить сознание, снять внутренние ограничения и т.д. Оно заключается в следующем: вам предстоит записать десять вопросов, на которые вы не знаете ответа! Вопросы могут быть из любой сферы жизни: о себе самом, об окружении, о вашем микро-социуме, об общественном устройстве, о природе...

ТРИ ВОПРОСА О «САМОМ-САМОМ» В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Самое необычное блюдо, которое вам доводилось пробовать?
- Самое необычное место, которое вы посетили?
- Самый необычный наряд, который вы примеряли?

Что вы чувствуете теперь, после того, как вы письменно ответили на эти вопросы? Забурлило внутри? Стало веселей? Тогда двигаемся дальше!



И ПЕРЕХОДИМ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

ШАГИСТИКА: ПОВТОРЯЕМ ВИДЫ ШАГОВ

Мы уже начали делать упражнения, которые назвали «ходьба». Возможно, вы не смогли сразу сделать все упражнения, которые были предложены в прошлой главе (вы ведь делаете какие-то из них?). Посмотрите, пожалуйста, еще раз на стр. 40. Пошагайте разными способами. Может быть, у вас появились записи музыки, под которую хорошо шагать?



Дополним ходьбу упражнениями из

ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки

опускаем — выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.

- Мышцы шеи. Еще не забыли упражнение? Повторим: «Да — нет — ой-ой-ой» (наклоняем голову вниз-вверх, влево-вправо, подбородок влево-вправо)
- Сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро. Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

А теперь добавим упражнение для лучшей работы мозга. Называется оно —

«ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ»

Сидя на стуле, мы касаемся правым локтем левого колена, а потом — левым локтем — правого колена. Простое упражнение, во время которого одновременно активизируются зоны обоих полушарий головного мозга. А в результате? Мы начинаем мыслить, чувствовать и делать гораздо лучше и осознанней. Хорошо!

Предлагаю вам выполнить такое задание:



«АССОЦИАЦИИ»

Нужно взять листок бумаги и на нем вертикально написать цифры от 1 до 10. Сделали? А теперь напишите 10 ассоциаций к слову «изменение» (на что оно похоже?). У вас должно получиться 10 ответов. Запишите их в столбик. Заранее мы пишем цифры, чтобы потом просто писать ответы напротив них, не считая. Теперь прочитайте: что получилось? Какой ответ вам сейчас ближе всего? Какая возникла забавная ассоциация? Какая ассоциация ближе всего к тому, чтобы начать действовать?



Напоминание: в прошлой главе мы решили каждый вечер записывать три вещи, которые заставили в течение дня улыбнуться. Продолжаете делать? Становится проще улавливать их и радоваться, фиксировать и записывать? Продолжайте, это очень полезное упражнение!



РАССЛАБИМСЯ?

Мы сделаем упражнение

«ЗЕМЛЯ – ВОЗДУХ – ВОДА – ОГОНЬ»

Это физическое упражнение, но оно требует и воображения! Его можно делать сидя, но по возможности лучше встать.

- Представьте себе, что у вас очень-очень тесный контакт с *землей*: нужно постараться сильно-сильно давить ногами в пол, максимально плотно прижимать подошвы ног к полу. Почувствовали? Еще чуть-чуть плотнее! Можно даже немного пошаркать. Ну и обязательно улыбаться! Это важная часть любого упражнения! Это действие придает нам уверенность и чувство стабильности.
- Теперь будет *воздух*: мы начинаем осознанно и глубоко дышать, представляя себя губкой, которая всеми порами впитывает воздух. Мы стараемся услышать, как с каждым вдохом воздух проникает все глубже, наполняя нас, проникает к кончикам пальцев на руках, потом — на ногах.
- Следующая стихия, к которой мы обращаемся — *огонь*. Сидя на стуле, представляем, что наше тело, наподобие язычков пламени, быстро двигается вверх (руки, пальцы, ноги...). Стало теплей?
- Наконец, последняя часть упражнения — *вода*. Представьте себе, что вы находитесь в воде и плывете, мягко и синхронно делая движения руками, ногами, поворачивая голову. Обратите внимание на то, как красиво работают суставы. Хорошо? А теперь выходите из воды! Стряхните последние капли воды! Упражнение окончено. А улыбка осталась!

ПРАЗДНУЕМ ОКОНЧАНИЕ ГЛАВЫ

У нас есть маленький домик в деревне. Рядом с домом водонапорная башня, на которой устроили гнездо аисты. Каждую весну они прилетали, долго кружили вокруг, важно ходили по полю, оглядываясь, отгоняли конкурентов, посягавших на их жилище, потом садились, и начиналась по-весеннему хлопотливая жизнь. Они ремонтировали гнездо, таскали в клюве палки и ветки, что-то мастерили, громко переговаривались. Иногда с энтузиазмом тащили к себе хозяйственные мелочи, те, что им удавалось раздобыть у нас на полянке. Мы весело комментировали это. Одним словом, для меня весеннее состояние связано не только с обновлением в природе, свежей зеленью, но и с изменениями, улучшением, работой для лучшего будущего.

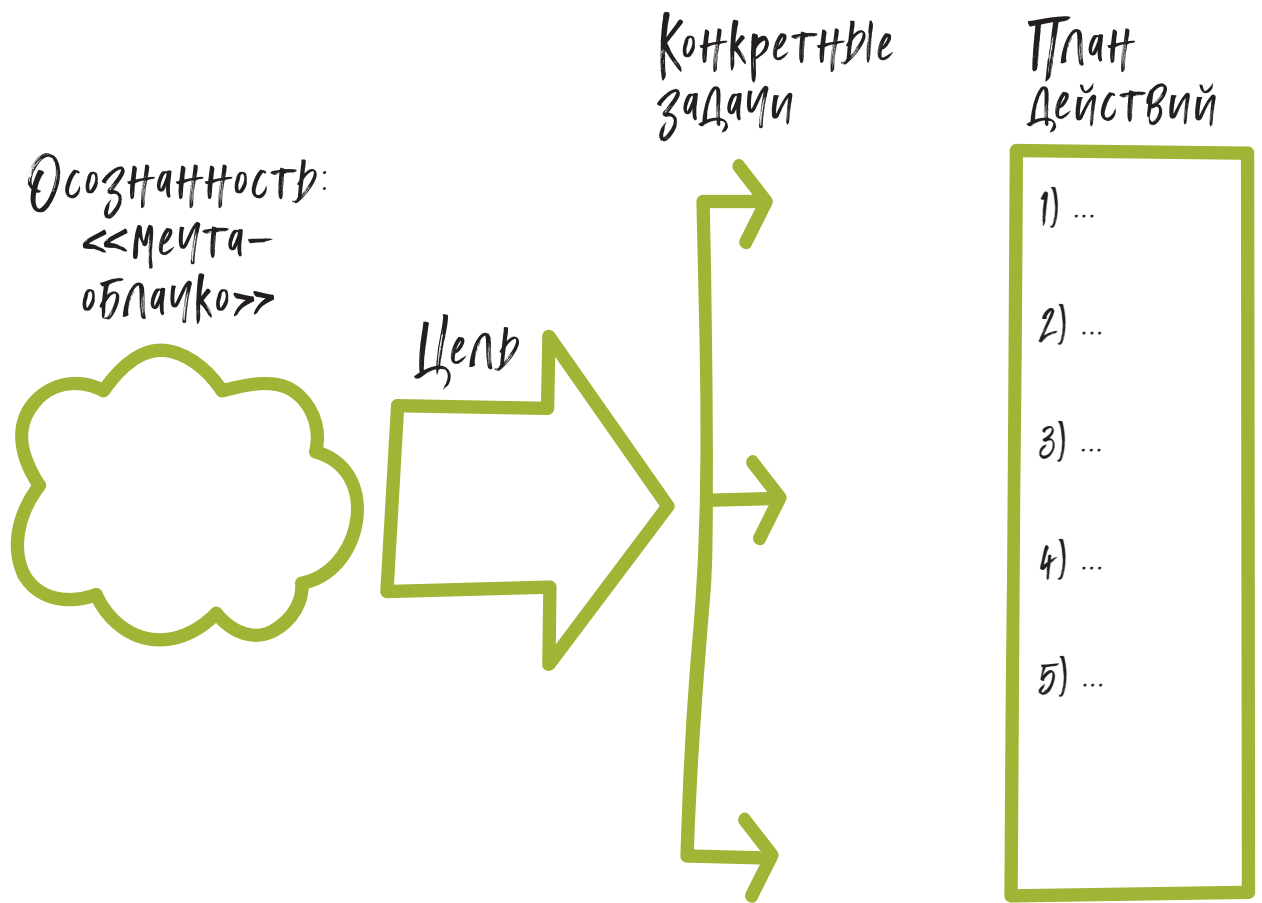


Надеюсь, в итоге этой весенней главы вы согласитесь со мной, что движение в сторону изменений, в лучшую сторону — это:

- инициатива, желание и готовность что-то менять и меняться самому в лучшую сторону;
- осознанность, которая проявляется в том, что мы спрашиваем себя: Где я сейчас? Что происходит? Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему?
- готовность действовать;
- занятость, отсутствие пустого времяпрепровождения;
- мысли о будущем — только в положительном ключе!
- нежелание пускать в свою жизнь ограничивающие убеждения;
- планирование (формулировать цель и создавать план действий, ведущих к лучшему).

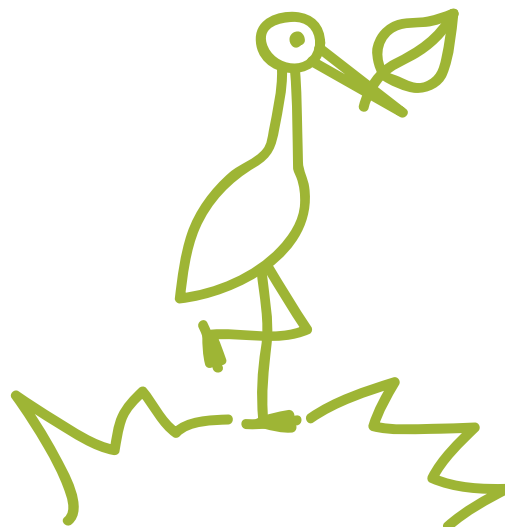


Для этого, как мы выяснили, необходимо следующее:



А какие инициативы, которые могут улучшить жизнь, наполнить ее новым смыслом и содержанием, появились у вас? Запишите их!

Представьте себя на месте моего друга-аиста: что у вас в клюве для будущей лучшей жизни?



Глава 3.

Лето.
Больше
движения!



Лето – время физической активности. Время движения. Время перемещений. В этой главе размышляем о том, что мы делаем, чтобы тело стало слушаться, а конкретно:

- о том, что хорошего мы можем сделать для своего тела;
- о движении, которое добавляет радости жизни;
- о движениях, которые можно делать в совсем небольшом пространстве;
- о преодолении лени, которая мешает их совершать.

Сейчас я начала думать о том, как буду писать эту главу. Мне не хочется быть банальной и произносить всем известные истины о том, как полезны физические упражнения. Ищу то, что еще никому не приходило в голову. Ничего не получается. И почти автоматически ловлю себя на том, что отодвигаю стул и... начинаю ходить! Начинаю двигаться по комнате, размахивать руками, делать круговые движения головой, приседать и, в конце концов, просто смеюсь: как же это верно! Жаль, что пишу не видео-книгу! Тогда бы вопросов не возникало, по крайней мере, в этой главе.

Одна известная дама-психолог, рассуждая о системе нашего образования, говорила о том, что современная школа строится так, чтобы в первую очередь обездвигить человека. Считается, что только так ученик, сидящий за партой, может воспринимать новое знание, сосредоточенно учиться. «Интересно, — говорит психолог, — почему-то в Древней Греции, в которой, как известно, совершили прорыв абсолютно во всех областях человеческого знания, от математики до медицины и астрономии, считалось, что можно учиться и прыгать, осваивать новое и бегать, стрелять из лука и постигать науки. Они поняли: движение помогает учебе». С тех давних времен прошло немало лет. На Востоке и на Западе разработано множество систем и практик, видов упражнений и гимнастики, которые помогают сохранить тело, развить мускулатуру, исправить физические несовершенства.

Между тем, в нашем обществе этот «школьный» подход сохраняется: мы предпочитаем сидеть, лежать, ехать — можно здесь подставлять любые глаголы, которые обозначают пассивность. Физически здоровый человек, который по своей воле идет пешком на 9-й этаж, встречается редко. Мы не будем критиковать наше общество за отсутствие культуры в отношении физической тренировки, тем более, что это будет несправедливо: в последние годы довольно много делается для того, чтобы мы начали больше двигаться, учились разговаривать со своим телом, понимать его «язык» и его потребности, в том числе и двигательные. Создано много клубов и центров, где

можно заниматься и повышать свою физическую культуру. Занятия спортом и фитнесом в моде для всех поколений.

Радует и то, что все чаще говорят о прямой и положительной связи физического движения и работы мозга. Упражнения поднимают уровень энергии. Улучшается настроение. Появляется чувство удовлетворения.

Наша задача здесь и сейчас: понять, что мы можем сделать для своего тела, этого чудесного сосуда, в котором живет наша душа? Желательно, не выходя из дома? В небольшом помещении? Без специальных приспособлений? В соответствии с возрастом и индивидуальными возможностями?

Главное, как известно, не перегнуть палку и не причинить себе вред излишним усердием. Поэтому мы будем, как и прежде, наряду с самоподдержкой, заниматься саморазвитием и самопониманием, а для этого — писать, вспоминать, обсуждать, творить, делать упражнения. Словом, впереди у нас новое приключение, которое будет способствовать тому, чтобы улучшалось настроение, жизнь становилась более осознанной и качественной.

Часто общаюсь с пожилыми людьми, расспрашиваю их о том, чем они занимались в молодости, что любили делать, как развлекались. Я не медик и не хотела бы «притягивать за уши» какую-то теорию, но, основываясь исключительно на своих многолетних наблюдениях и задушевных разговорах, выяснила следующее. Оказывается,

для ощущения полноты жизни нужна вовсе не приверженность «Большому Спорту», а активное времяпрепровождение, то есть привычка получать удовольствие именно таким способом: радоваться процессу любого движения.

Второе наблюдение, нет, даже скорее, вывод: никогда не поздно начать. Никогда не стоит говорить себе: я слишком стар, чтобы... Помните, в прошлой главе говорили об ограничивающих убеждениях? Помните? Если нет, посмотрите еще

раз на стр. 66. Выражения «мне уже поздно начинать», «спорт никогда не был моей стихией» относятся как раз к этим ограничивающим мыслям. Нет такого закона в природе, чтобы было поздно любить себя, получать удовольствие от посильных и приятных движений!

Знаю множество вдохновляющих историй, видела своими глазами и общалась с людьми, которые в глубоко почтенном возрасте совершают почти невозможное. Истории этих людей описаны в прекрасной книге В.Яковлева «Возраст счастья». Автор ездит по всему миру и встречается с людьми, которые, выйдя на пенсию, совершают то, что в их возрасте не принято делать, например, начинают профессионально танцевать в 65 лет и выигрывают первые места на престижных международных соревнованиях. Кстати, о танцах: оказывается, это легкомысленное занятие предотвращает старение мозга лучше всего! Риск возрастных изменений уменьшается на 75%, представляете? Это объясняется тем, что нейроны в мозгу танцующего человека постоянно образуют новые связи, потому что нужно решать новые задачи (быстро реагировать, запоминать и повторять движения, держать ритм, понимать движения партнера и т.д.). Мозг таким образом тренируется и остается в хорошей форме. Такие данные получили ученые.

Другие пожилые люди мечтают о том, чтобы научиться плавать и после нескольких лет тренировок переплывают пролив Ла-Манш (это открытая вода! Там корабли ходят!). Или превращаются в профессиональных гимнастов, которые крутят такие сальто под потолком, что у меня, признаюсь, от восхищения наворачиваются слезы на глаза. Преклоняюсь перед человеческой силой воли, волшебством преображения.

Некоторые из тех людей, с которыми мне пришлось общаться лично, как будто хотят доказать себе и другим, что возможности человека безграничны, что возраст — это только цифра в паспорте. Радуюсь за них: они нашли себя и смысл жизни, они готовы делиться тем, что могут и умеют сами.

Нам же нужно научиться делать движения, которые гарантированно не причинят вреда и помогут радоваться жизни. Это будет наша первая ступень на пути спортивных достижений.



Минуточку! Слишком давно сижу; мне надо прерваться, чтобы сделать упражнения. Хотите присоединиться? Тогда давайте делать вместе.



ДВИГАЕМСЯ

Есть стереотип, что зарядка требует много свободного пространства. Сегодня мы попробуем такие упражнения, которые можно делать сидя на стуле и даже почти незаметно для окружающих (они пусть увидят только вашу улыбку!). Но это не значит, что они неэффективны! Начнем с упражнений для тренировки мышц ног. Итак:



- Приподнимите чуть-чуть ноги над полом. Поджимайте пальцы ног, постепенно напрягая их все сильнее. Повторите движение десять раз. Потом подержите в этом состоянии несколько секунд (посчитайте про себя до десяти), а затем пальцы нужно расслабить. В состоянии полного расслабления побудьте несколько секунд (посчитайте до пяти). Упражнение повторите. Наблюдайте за своими ощущениями.
- Приподнимите ноги над полом, невысоко, на несколько сантиметров. Теперь вам нужно вытянуть носки от себя. Напрягите их, зафиксируйте в этом состоянии на несколько секунд (посчитайте до десяти), затем можно носки расслабить. Упражнение повторите пять раз.
- Теперь делаем обратное движение. Поднимите ноги невысоко над полом. Потяните носки на себя, посмотрите на них, постарайтесь напрячь, зафиксировать в таком состоянии, посчитать до десяти и затем вернуться в исходное положение, расслабить те мышцы, которые работали. Повторите пять раз. Чувствуете, как приливает тепло и наступает полное расслабление?
- Согнутые ноги приподнимайте по очереди, стараясь носки тянуть на себя. В верхней точке задержите ногу буквально на одну-две секунды, потом поменяйте ноги. Постарайтесь вы-

полнять упражнение ритмично. Наблюдайте за своими ощущениями. Движения повторяйте пять-семь раз каждой ногой. Если чувствуете, что нагрузка велика, остановитесь, отдохните несколько секунд и продолжайте дальше.

Наверное, невозможно говорить о пользе движения, улучшении качества жизни и стыдливо обойти вопрос о еде. Для меня еда — одна из важных составляющих счастья, удовольствие, в котором трудно себе отказать. С удовольствием готовлю, люблю радовать свою семью и принимать гостей. Однако с возрастом вижу, как меняются мои вкусы, предпочтения, да и манера готовить тоже. Конечно, я еще не достигла высот французской кухни, хотя какие-то рецепты осваиваю и все время посматриваю именно в ту сторону: хочу научиться готовить изысканно, потом есть красиво и «по-французски», небольшими порциями. Я на пути к этой цели, но пока не очень получается.

Поскольку у нас на дворе (извините, в этой главе!) — лето, то самое время сделать упражнение, которое можно назвать:



«МОЙ ИЗЫСКАННЫЙ РЕЦЕПТ»

Лето, как известно, пора изобилия, но мы сейчас не об этом. Предлагаю вам вспомнить какое-то интересное (и, возможно, полезное) блюдо, которое вам доводилось пробовать (или готовить?). Я абсолютно убеждена: каждый может себе создать прекрасный авторский рецепт вкусного блюда — и полезного, и вкусного. У вас есть такой? Что это? Откуда оно к вам пришло? Как часто вы его готовите? Когда? Хотите поделиться? Тогда нарисуйте, как выглядит ваше блюдо.

Я, в свою очередь, хочу поделиться воспоминанием-рецептом.

Из моей коллекции историй. Про дорогой моему сердцу рецепт.

Мои родители пережили блокаду, поэтому всегда по-особенному относились к еде, особенно к хлебу. У нас в доме едва ли не самый важный праздник — День снятия блокады. Когда-то папа рассказал: сразу после войны думал, что ржаные лепешки — самое вкусное блюдо, которое только можно себе представить. Вот так и сложилось, что к этому празднику



(и теперь уже в память о папе) я пеку ржаные лепешки. Чтобы было по-настоящему вкусно, добавляю сливочное масло, сметану, яйца. По вкусу (да и по рецептуре) они, по всей видимости, отличаются от того, что ели в послевоенном Ленинграде, но всем, кто пробует, это неважно... Важен замечательный, ни с чем несравнимый запах ржаного хлеба, поэтому лепешку надо есть не спеша, отламывая по кусочку. Это отдельное блюдо, а не дополнение к другим. Это лакомство и чистая радость.

Про еду можно говорить бесконечно и, простите каламбур, под самыми разными соусами. Мне кажется, что есть смысл и радость в том, чтобы на кухне творить, создавая кулинарные шедевры, но есть радость и в простой привычной еде, которая приготовлена с любовью и с улыбкой. Мне интересна еда как часть семейной истории (пример тому — мои ржаные лепешки), потому что она неразрывно связана с теми, кто ее готовил, значит, с нашими родными и близкими, с родственниками, воспоминания о которых — всегда душевная отрада, и неважно, есть ли у нас возможность готовить это блюдо, или только вспомнить, *как это было*. Мне интересна еда как источник положительных эмоций, которые возникают, когда я вспоминаю о дорогих мне людях, об интересных местах, о событиях и приключениях. И в этом мне видится польза для здоровья. Независимо от рецепта, состава продуктов и способа приготовления.



Действительно позитивно влияет на здоровье питьевая вода. Не напитки (чай, кофе, компот), поскольку для их расщепления и переваривания нужны ферменты, а простая вода.

Всем известно, что вода — основа жизни, ее надо пить в достаточном количестве, особенно утром натощак. Говорят, что лучше всего воспринимается организмом теплая вода: она поступает не внутрь клетки, а в окологлеточное пространство, где происходит разжижение крови и лимфы, снижение сахара и холестерина. К тому же организму необходимо восполнить дефицит воды, который образовался в ночное время (процессы в организме шли, а поступления воды не было). Вода вымывает вредные вещества, подготавливает к работе все важнейшие системы организма. Согласно тибетской медицине, вода благотворно влияет на нервную систему. Она уменьшает тревогу

и депрессию, позволяет наилучшим образом справляться со стрессом. Может, прямо сейчас выпьем по стаканчику?
А пока пьем, расскажу...

Притчу о Воде

Жила-была Вода. Пока она была маленькой, ее никто не любил. Все ее обижали. «Ну что за противная лужа на дороге! Все башмаки испачкаешь, пока до дома дойдешь», — говорили люди. Ее старались обойти и не прикасаться к ней. Еще бы: столько грязи! Она радовала птиц. И еще ребенок любил с ней играть. Он пускал по воде кораблик и смотрел, как тот плывет. «Перестань возиться у этой грязной лужи! Иди лучше домой, а то ноги промочишь!», — кричали ему с порога дома. Однажды ее решили засыпать, Вода не выдержала и рассердилась. Она стала расти. Шел дождь — она росла, таял снег — она росла, пробежал мимо подземный ручеек — она и его просила о помощи. Солнце сменялось луной, трава — снегом, а лужа все росла и росла. Людям пришлось уходить от воды подальше, и, уходя, они с досадой кидали в нее камни, мусор и всякий хлам.

Настал день, когда на месте грязной лужи появилось море. Оно уложило берег серыми камнями, наполнило воду рыбой и морскими травами, призывало чаек. Почувствовав мощь и силу, оно решило мстить людям. Пришел на помощь ветер, затянуло небо черными тучами. Волны дрались друг с другом и проигравших бросали на скалы. И когда самая большая волна была готова обрушиться на испуганных людей, которые жались к своим домам, на берегу появился молодой человек. Да-да, тот самый мальчик, который любил играть в кораблики. Он сказал: «Какое ты красивое, какое величественное, Море! Я полюбил тебя навсегда и хочу преданно служить тебе». Услышав это, Вода остановилась. Волны успокоились, а ветер стих. Море стало кротким и послушным, а небо, разорвав черные тучи, ясным и бесконечно глубоким.

Вот такая красивая и живописная история, которая учит нас уважительно относиться к воде, какой бы неказистой с виду она ни была. Я вижу ее еще шире. Иногда нам кажется, что мы одиноки и нас никто (или почти никто, или почти никогда, или почти не всегда) не любит. В такие моменты можно посмотреть в окно. Видите дерево, кустик, небо?



Природа всегда дарит нам свою красоту — свежую воду, вкусные фрукты, воздух, которым мы дышим. Мир вокруг проявляет любовь к нам самыми разными способами. Не произнося ни слова.



УПРАЖНЕНИЯ

«САМОЕ НЕОБЫЧНОЕ БЛЮДО»

Предлагаю вам вспомнить самое необычное блюдо, которое вам довелось пробовать. Вспомните, где это было, когда? Кто был вместе с вами в тот момент? Чем вас поразило блюдо, чем запомнилось? Вкусом или чем-то еще? Возможно, с этим блюдом связана какая-то история, люди, события? Опишите, пожалуйста, это блюдо и обстоятельства, которые были с ним связаны. Были ли какие-то *последствия* вашего с ним знакомства?

«БЛАГОДАРНОСТЬ»

Знаете, какое чувство обладает целительным свойством и всегда улучшает настроение? Это чувство благодарности. Не только тогда, когда мы говорим спасибо, почти автоматически, а когда делаем это осознанно. Что это значит в данном случае? Нам понадобится таймер. Поставьте его на 3 минуты, и за это время постарайтесь письменно ответить на вопрос: Кому я сегодня хочу выразить благодарность? Это упражнение можно повторять каждый день.

«ИНТЕРЕСНАЯ ДАТА»

Это упражнение — хорошая возможность потренировать мозг, освежить в памяти сведения из современной истории и мысленно обратиться к истории вашей семьи. Это упражнение можно делать в одиночку и вместе с кем-то. Заключается оно в следующем. Вам нужно наугад открыть страницу книги. Нас интересуют последние две цифры номера страницы. Если к ним добавить 19..., то получится определенный год двадцатого века. Посмотрите внимательно на полученный год.

Что он означает в истории вашей семьи? Нашей страны? Вашей собственной жизни?

Смогли ли вы сразу ответить на вопрос? Знаю, что не всегда получается сразу найти ответ. Мне даже говорили, что некоторые люди теряются, обижаются. Не нужно обижаться: это же не экзамен! Дайте себе немного больше времени, подумайте. Ответ найдется и наверняка вас порадует.

УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ



«СЛУЧАЙ ПРО БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ»

Известно, что животные доставляют своим хозяевам немало хлопот, но обычно эти хлопоты компенсируются удовольствием от общения с ними, теплыми чувствами, бесконечной преданностью наших питомцев. Есть люди, у которых, как они говорят, «всегда в доме были собаки». Есть люди, которые по каким-то причинам не заводят животных. Тем не менее и те, и другие сталкивались с ними. А значит — есть интересная история про них. Поделитесь своей!

ПОВТОРИМ ИСТОРИЮ ПРО НЕОБЫЧНОЕ БЛЮДО?

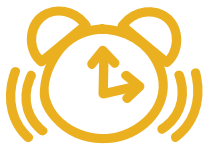
Предлагаю рассказать о нем по очереди во время встречи с собеседником (когда удалось попробовать? с кем? в чем была его особенность?). А можно ли его повторить, приготовить дома? Попробуйте!

«КОМПЛИМЕНТЫ»

Известный факт: мы не умеем выражать восхищение другим человеком, не умеем говорить комплименты. А еще не умеем их принимать!

Потренируемся? Наша задача — найти в себе нечто такое, что достойно восхищения, и сделать себе комплимент. Как можно этот комплимент оформить? Может быть, письмо себе? Графическое изображение?

А еще можно сделать (как бы невзначай) комплимент своему другу-подруге-партнеру-приятелю, с которым вы выполняете это упражнение.

**Напоминания:**

- Три вещи, которые заставили меня улыбнуться сегодня.
- «Круг жизни». Помните упражнение? Оно описано на стр. 74. Попробуйте сделать его еще раз, такую «летнюю вариацию». Интересно получилось? А что изменилось по сравнению с вариантом, который вы делали раньше?
- Упражнения для шеи на стр. 75.

ПИСЬМЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**«УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ»**

Это упражнение, которая придумала американская писательница Джулия Кэмерон.

Предстоит следующая задача: каждое утро нужно просто сесть и записать свои мысли, чувства — словом, все, что приходит в голову. Надо постараться, чтобы получилось 4 страницы. Это условие! Конечно, все говорят: мне не о чем писать. О чем писать — неважно. Эти записи никому не нужно показывать. Главное, чтобы была ручка, бумага и возможность сосредоточиться.

Для начала можно ответить на следующие вопросы:

- Где я сейчас в своем жизненном путешествии?
- Какая у меня погода внутри?
- Что меня волнует, задевает?
- Что помогает мне чувствовать себя живым?

**ДВИЖЕНИЕ**

Танцы пальцами на столе. Как вы относитесь к такой идее? Под какую музыку? Я видела эту зарядку несколько раз, и она выглядит настолько заразительно, что тут же хочется присоединиться. Иногда бывают и парные танцы, когда партнеры синхронно делают ритмичные движения пальцами рук по столу, за которым сидят.

Сначала нужно размять мышцы наших «танцоров». Независимо от того, будете ли вы дальше танцевать в паре или нет, разминку следует делать каждый день: небольшой

набор упражнений поможет сохранить подвижность суставов. Мышцы кистей рук работают не слишком активно (если мы не музыканты, конечно!), поэтому им нужно давать нагрузку: наши движения будут более точными, а мысли — ясными, ведь уже доказано, что существует связь между работой мозга и так называемой мелкой моторикой — способностью совершать движения пальцами рук. *Включайте ритмичную музыку!*

- Сначала открыть ладони, потом собрать их в кулак. Акцент на том, чтобы раскрыть как можно шире. Это упражнение можно делать, вытянув руки вперед, можно — в стороны. Повторить десять раз.
- Исходное положение: руки сложены ладонями друг к другу перед грудью. Начинаем постепенно и мягко давить ладонями друг на друга, перенося давление на пальцы так, чтобы между ладонями образовывалось расстояние (десять-пятнадцать раз).
- По очереди сжимаем и разжимаем кулаки, сначала — правый, потом — левый. Делаем это упражнение в хорошем энергичном ритме и не забываем улыбаться.
- Исходное положение: оба кулака сжаты. По очереди разжимаем кулаки — с усилием и с удовольствием.
- Встряхиваем ладони под музыку, поднимая руки вверх, потом плавно опускаем, продолжая встряхивать.
- «Кошка точит когти»: пальцами имитируем движение кошачьих когтей по стволу дерева.
- Играем на воображаемом пианино. Знаете, сколько клавиш у фортепьяно? 88! Попробуйте нажать на каждую клавишу под музыку, например, снизу вверх по клавиатуре. А потом сыграем гамму сверху вниз. Не забываем про большой палец! Он тоже участвует!
- Держим ладони вертикально, пальцы вместе. Нужно ритмично отставить (по одному!) мизинец, потом безымянный, средний и указательный палец. Теперь — в обратном порядке. Не получилось с первого раза? Обычное дело! Будем дальше тренироваться, и тогда обязательно получится.
- Положить руки на колени, поднимать пальцы все вместе так,





чтобы они не касались ног, при этом сама ладошка продолжает спокойно лежать на ноге.

- А теперь пальцы в ритме танца должны «добежать» от основания бедра до колена и обратно. Обратно — немного труднее, правда?
- При помощи ладоней «печем оладушки»: ладони лежат на ногах, а мы наши ладони-оладушки «переворачиваем» со шлепком поочередно: правая рука — верх ладонью и одновременно левая рука — тыльной стороной вверх. Если музыка позволяет, попробуйте скорость увеличить в два раза.
- Последнее упражнение — круговые движения запястьями. Отдыхаем. Как ощущения? Должно быть приятно. Если так — улыбнитесь себе. Заслужили!

А теперь сделаем несколько упражнений для того, чтобы не жаловаться на голову и лучше сохранить память.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАВНОВЕСИЕ

Оно представляет собой покачивания из стороны в сторону, СИДЯ НА СТУЛЕ, с закрытыми глазами. Руками лучше подстраховывать себя, держась за края стула.

«ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ»

Сидя на стуле, сдвигайте навстречу друг другу левый локоть и правое колено. Потом — наоборот: правый локоть и левое колено.

«ЛЫЖНИК»

Стоя: движение осуществляется разноименными руками-ногами. Вытягиваем вперед правую руку и левую ногу, потом — левую руку и правую ногу.

«СОЛДАТИК»

Маршируем, поднимая руку-ногу.

«КОЛЕНЦА»

Попробуйте сидя достать рукой противоположную стопу сначала спереди, потом сзади.



«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»

Исходное положение: согнутая перед грудью правая рука начинает в воздухе рисовать горизонтальную восьмерку (знак бесконечности). Повторяем упражнение пять раз. Затем левая рука делает такое же движение. Потом обеими руками вместе.

ПРЕОДОЛЕВАЕМ БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К РАДОСТИ. СТРАХИ.



КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ И СТРАХОВ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ?

Раз уж мы заговорили об эмоциях и уже почти превратились в специалистов, которые умеют их различать, называть и даже управлять ими, то стоит поговорить о страхах. Наверное, всем людям без исключения знакомо это негативное чувство. Чтобы с ним справиться, как мы теперь знаем, нужно разобраться, попытаться понять, занять *осознанную* позицию. Согласны? Итак, что мы знаем о страхах? Во-первых, страх — это вполне нормально.

Страх — это эмоция, которая генетически заложена во всех живых существах, основана на инстинкте самосохранения, созданном для того, чтобы защищать от опасностей.

В каждом возрасте страхи разные. Проявления его различны: тревога, ужас, паника... Иногда страх бывает в форме агрессии, иногда мы хотим убежать (или избежать?). Часто наша реакция на опасность бывает молниеносной, на уровне рефлекса (захлопнуть дверь, отдернуть руку). Говорят, что многие страхи-опасности мы запоминаем на всю жизнь. И эта память нас не подводит!

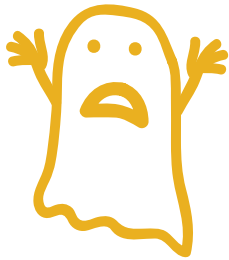
Иногда, уже после того, как опасность (или псевдо-опасность) миновала, мы думаем: почему я так сделал? Зачем надо было так поступать? Лучше бы я...

Вот тут наступает второй важный момент. Надо знать, что страхи делятся на реальные (кто-то хочет проникнуть



в нашу квартиру) и витальные, то есть те, что возникают при нарушении работы жизненно важных органов. Оба эти страха — нормальны. Чтобы они уходили, нужно предпринять определенные действия (укрепить двери и окна, получить назначения у врача, точно знать, как действовать при появлении определенных симптомов).

Другое дело, когда появляется беспричинный страх, «ужас» того, что «может случиться, если вдруг...». Если появляется такое чувство, которое начинает *ограничивать жизнь*, мешать ее нормальному протеканию, влиять на принятие решений, то это сигнал к тому, что надо что-то предпринимать. Конечно, есть самый простой способ — послушать врачей и провизоров в аптеке и принимать лекарства, но если вы, как и я, небольшой друг препаратов и их побочных действий, то есть смысл попробовать обойтись домашними средствами. Какими?



Первое мы уже выяснили: осознать, попытаться проанализировать, понять, в чем источник тревоги и попытаться его устранить. Второе: если источник в прошлом (стоит остановиться, поворошить его: нет ли в нем какой-то истории, которая повлияла на сегодняшние страхи?), то нужно описать ваш *страшный случай*, поведать о нем тому, кому вы доверяете. Если таковых нет в ближайшем окружении, опишите историю в своем блокноте. Если страх ничем не объяснить, и такое расплывчато-опасливое состояние стойко держится, превращая настроение в постоянный стресс, то можно попробовать приемы, которые, согласно утверждениям специалистов, хорошо помогают. Жить со страхом не стоит!

А советы могут быть такие:

- Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, будет полезно напрячь и спину. Потянитесь, расслабьте плечи и руки. Встряхните руки, сбросьте напряжение с кистей.
- Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь вперед, напрягая плечи и руки, постоит в этой позе несколько секунд, затем встряхните руки и расслабьтесь.

- Улыбнитесь перед зеркалом. Удержите улыбку на лице на десять-пятнадцать секунд. Почувствуйте радость, которая расходится по всему телу от улыбки. Постарайтесь сохранить это состояние.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Сядьте на стул, спокойно облокотитесь на спинку. Закройте глаза и постарайтесь, если взволнованы, сфокусировать внимание на дыхании. Оно должно стать ровным и спокойным. Постарайтесь дышать на счет. Четыре счета — вдох, четыре — задержка дыхания, четыре — выдох. Упражнение нужно сделать четыре раза. Почувствуйте, как воздух наполняет легкие. Во время упражнения постарайтесь не впускать другие мысли, фиксируйте сознание только на процессе дыхания. После того, как упражнение завершится, у вас появится чувство свободы и легкости.

ЕЩЕ ОДНО ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Левую руку положите на область солнечного сплетения (выше пупка), а правую — выше, на грудь. Нужно дышать, чтобы попеременно поднималась и опускалась то одна рука, то другая. При этом про себя нужно произносить: «вдох» (на вдохе) и «выдох» (на выдохе).

ЕЩЕ ПРЕКРАСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

В течение пяти-семи минут (если есть возможность, то лучше под музыку) стоя и держась за стул, будем ритмично отрывать пятки от пола и поворачиваться на носках на девяносто градусов влево и вправо. Поворачиваясь, моргайте глазами. Когда упражнение станет привычным, его можно делать, стараясь красиво и артистично взмахивать руками при каждом повороте, можно — не держась за стул, а другой вариант — придерживаясь противоположной рукой. Это упражнение помогает улучшению настроения. Иногда представляю себе, что взмахивая рукой, я посылаю прощальный привет тревожным мыслям. Получается очень убедительно.

Попробуйте!



Из моей коллекции историй. Про Валентину Анатольевну, специалиста по морским приливам.

*«Приливная энергетика использует океанские и морские приливы и отливы»
Из научной статьи*

Всегда радуюсь, когда мне не просто дарят возможность посмотреть на замечательного человека, а дают шанс узнать его поближе. Мы познакомились с Валентиной, потому что работаем в одном «поле» — образовании взрослых. Она подошла ко мне и сказала: «Была на вашем занятии. Вы нам подходите, приходите». Говорит тихим и даже как будто неуверенным голосом, при этом в разговоре — мгновенная и очень точная реакция. Стильная. Красивые короткие вьющиеся волосы. Внимательный взгляд. Стройность и легкость. Чудесная улыбка.

Человек удивительно скромный: о себе предпочитает не говорить, но постепенно, шаг за шагом я кое-что о ней узнала. Вот короткое перечисление, без комментариев. Она ведет занятия с пожилыми людьми: обучает их работе с планшетом, видеокамерой, учит использовать новые виды общения с помощью мобильной связи. Руководит работой клуба, объединяющего русских немцев, переживших блокаду Ленинграда. Пишет заявки и выигрывает гранты, которые поддерживают обучение пожилых людей. Кроме того, в качестве волонтера навещает тех людей, которые не могут выйти из дома. А еще сама все время учится, сейчас — живописи. До недавнего времени танцевала, а теперь занимается скандинавской ходьбой. Она написала несколько книг, а теперь редактирует книги воспоминаний сверстников. А вспомнить — ей и самой есть что вспомнить: и работу океанологом, когда проводились расчеты приливов, и преподавание в ВУЗе (доцент кафедры высшей математики), и блокадное детство. Когда я думаю о том, что речь идет о человеке, которому уже за 80, то у меня от восторга начинает кружиться голова. Несколько раз (сначала напрямую и в лоб, потом вкрадчиво и по касательной) задавала я ей вопросы, пытаюсь понять: как же так? Что надо делать, чтобы сохранить такой уровень активности и ясность ума? Как сохранить работоспособность и... желание двигаться, общаться, постигать новое? Последняя встреча была у нее дома (кстати, варит чудесный кофе!). На мои вопросы пожимает плечами. Делаю вывод сама: работает голова — регулярно, напряженно и без поблажек. Нужно пребывать в постоянном движении — помогать другим людям, учиться и учить,

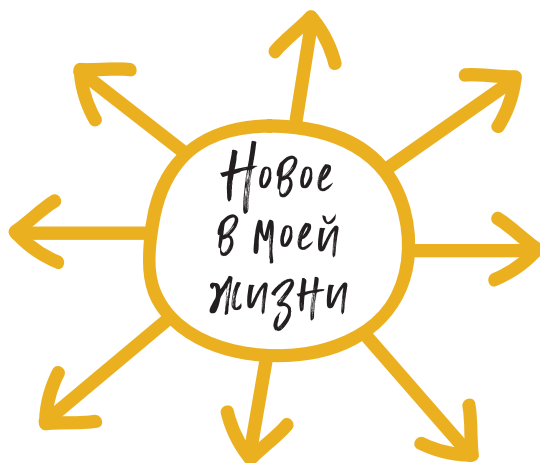
гулять с палками и без палок, и вдобавок водить на прогулку собаку (пёс обаятельный и доброжелательный!). Видимо, в этом и есть секрет — загадка «приливной энергетики», способность постоянно быть в движении, находить смысл в каждом деле, каждый день. Следовать вперед, навстречу новым точкам соприкосновения с жизнью, включать в круговорот жизни источники радости и смысла. Когда случилась болезнь, то «лечиться буду», но так, как будто «это не со мной». Связь с жизнью оказывается прочной, если делиться тем, что у тебя есть, с другими людьми.



«НОВОЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ»

Есть хороший наглядный метод, который помогает нашей голове разобраться и «разложить по полочкам» информацию. Он называется Карта сознания. Заключается в следующем. В центре листа рисуем круг. В нем пишем тему (о чем будем размышлять?). Предлагаю тему: Новое в моей жизни. Мы сфокусируем внимание на тех изменениях, которые вошли в вашу жизнь с того момента, когда вы впервые взяли в руки эту книжку.

Это выглядит так:



Теперь добавим стрелочки.

Каждая стрелка — новое дело или деятельность.

Подумайте, что изменилось:

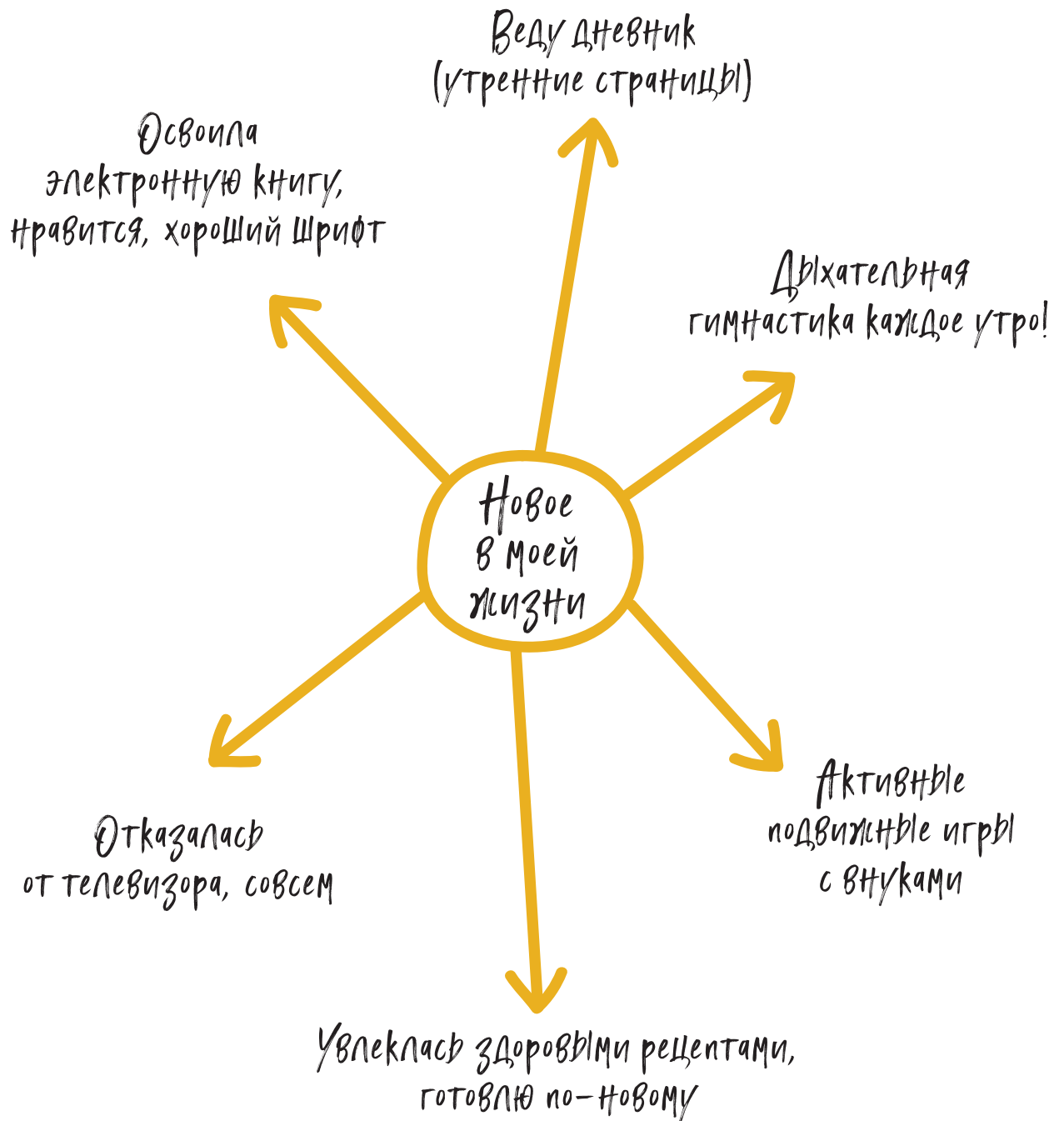
- Вы стали что-то записывать?
- Вы стали делать упражнения?
- Вы с кем-то вместе выполняли задания?



- Вы что-то интересное узнали?
- Что-то обсудили? Что-то вспомнили?

Более мелкие детали могут отходить от основных стрелочек в виде веточек.

Моя Карта выглядит примерно так:



? КАК РАССЛАБИМСЯ?

Физическое расслабление помогает снять стресс¹ и контролировать настроение. Любой стресс всегда передается в мышцы, они «зажимаются». Это одна из реакций мозга на «угрозу». Зажатые мышцы мешают циркуляции крови, а когда зажим становится привычным, то мешают правильному положению позвонков. Как бороться с этой проблемой? Ниже комплекс упражнений, которые помогают расслаблению. Причем оно наступает по контрасту с сильным статическим напряжением.



Это происходит примерно так:

- Сядьте поудобнее.
- Напрягите мышцы лба. Для этого поднимите брови как можно выше. Постарайтесь ощутить, как мышцы лба напрягаются, становятся плотными... и расслабьтесь.
- Теперь напрягите мышцы век, щек и верхней челюсти. Для этого надо сильно зажмурить глаза и наморщить нос. Сконцентрируйте внимание на ощущениях, возникающих при напряжении этих мышц... и расслабьтесь.
- Переходим к мышцам нижней части лица. Сожмите зубы и растяните углы рта, как при улыбке. Сконцентрируйтесь на ощущениях напряжения этих мышц... и расслабьтесь, снимите напряжение.
- Опустите подбородок к груди, не касайтесь груди, и напрягите мышцы шеи... и расслабьтесь.
- Теперь сведите лопатки и напрягите мышцы верхней части спины... и расслабьтесь, снимите напряжение.
- Переходим к нижней части спины: прижмитесь спиной к спинке кресла и прогнитесь, почувствуйте, как напрягаются мышцы в области поясницы... и полностью расслабьтесь.
- Сейчас сожмите руки в кулак и сильно напрягите мышцы кистей и предплечий... и расслабьтесь.
- Теперь напрягаем мышцы рук. Упритесь ладонями в подлокот-

¹ Первый, кто обратил внимание на то, что умение физически расслабляться, положительно влияет на преодоление стресса, был Я.Джейкобсон. Он назвал это явление «Прогрессивная мышечная релаксация» (1938)



- ники, как бы пытаясь оттолкнуться от них, сильно напрягите мышцы, а затем расслабьте руки.
- Сделайте глубокий вдох грудью, немного задержите дыхание (напрягаются мышцы грудной клетки)... и спокойный полный выдох.
 - Переходим к мышцам живота. Втяните живот и напрягите мышцы брюшного пресса... и расслабьте мышцы живота.
 - Напрягите мышцы голеней: прижмите стопы к полу и поднимите носки ног, потяните их на себя (пятки прижаты к полу). Сконцентрируйтесь на напряжении этих мышц... и расслабьтесь, снимите напряжение.
 - Теперь носки ног прижмите к полу, а пятки поднимите как можно выше. Почувствуйте, как напрягаются мышцы стоп и голеней, а затем расслабьте мышцы ног.
 - Упритесь ногами в пол (как будто собираетесь встать), сильно напрягите мышцы обеих ног... и расслабьтесь.
 - Сейчас можно полностью расслабиться. Сядьте в позу релаксации (спиной прислонитесь к спинке кресла, ступни на полу, ноги не перекрещены, руки на подлокотниках или на бедрах, пальцы рук не сцеплены) и расслабьте мышцы лица, шеи, плеч, рук, спины, груди, живота, ног. Если вы заметили, что какая-нибудь мышца хоть немного напряжена, постарайтесь освободиться от этого напряжения. Сконцентрируйте все свое внимание на приятных ощущениях покоя, расслабления, тепла, умиротворения. Постарайтесь ощутить, как мышцы расслабляются все больше и больше. Наслаждайтесь ощущениями полного расслабления, разливающегося по всему телу. Когда вы будете готовы закончить комплекс упражнений, подвигайте руками, ногами и откройте глаза.

БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К РАДОСТИ. ПРО ЛЕНЬ

Мы все понимаем, что полезно для здоровья, а что — вредно, что помогает хорошему настроению, а что — вредит. И далеко не всегда следуем тому, что для нас хорошо. Мне кажется уместным именно здесь, в этой главе, которая посвящена

активным физическим (и не только!) действиям, разобраться в себе и понять, что мне нравится делать, что доставляет удовольствие.

Начнем эту чрезвычайно важную — особенно в этой главе! — тему с задания (не поленитесь его выполнить, пожалуйста!). 😊



Закончите фразу:

Для меня лень — это

И еще одну фразу:

У других людей лень проявляется в

Есть ли какая-то разница между первым и вторым ответами? В чем она?

Мне много раз попадались самые определения понятия «лень»:

Это состояние бездеятельности. Отсутствие воли. Индивидуальный стиль деятельности.

Лень — это реакция мозга, да и всех остальных органов, на дело, которое не доставляет человеку удовольствия.

Как вам такое определение? Если мы озабочены тем, как сделать жизнь более радостной, как улучшить настроение, то тогда это тема, безусловно, наша. Будем разбираться.

Оказывается, наука успела заглянуть и сюда, и выяснилось, что есть множество разновидностей лени:

- физическая, когда не хочется напрягать мышцы, предпочитаешь просто лежать;
- защитная, если перенапрягаешься, и бездействие — единственный способ восстановить силы;
- эмоциональная, когда чувства постепенно угасают. Если нет чувства ни в делах, ни в общении, то жизнь в целом становится пресной, и чувствуешь апатию;
- бесцельная, когда человек не понимает, зачем ему делать ЭТО?
- инерционная: жизнь идет, как говорится, по накатанной — нет желания что-либо менять, добавлять.

Причины лени — вот они, ниже, на картинке:



Есть ли среди этих причин ВАША?

Поставьте, пожалуйста, крестик около нее.

Можно предположить, что при помощи лени мы защищаем себя от негативного опыта: просто не хотим повторения чувства досады, разочарования, а говорим себе и другим «мне лень». Если я не понимаю, зачем это делать, какой в этом смысл, если цель не бодрит, просто неинтересно, то предпринимать усилия — лень, пусть как-нибудь само катится. Бывают

периоды, когда человек, кроме внутренней опустошенности, ничего не может чувствовать. В такой момент стоит подумать о восстановлении энергии.

Если мы видим, *что* изменится, *как* улучшится качество нашей жизни, если мы можем достичь поставленной цели, и сама мысль о ней вызывает радостное предвкушение и чувство азарта, тогда не жаль ни времени, ни сил; можно работать сутки напролет, и не будет ни усталости, ни уныния.

А что делать с усталостью? Как понять, где заканчивается желание восстановиться, и начинается лень? Хотите узнать? Тогда давайте пройдем тест. Если не лень, конечно. 😊



Ниже вам надо ответить на вопросы. Если вы отвечаете ДА, то в правом столбике ставьте цифру 1, если НЕТ, то ставите 0.

Итак, отвечаем на следующие вопросы:

Звонит ваш телефон. Вы охотно снимаете трубку?	
Вы всегда стараетесь не опаздывать?	
Вы любите умеренные физические нагрузки?	
Вы не всегда смотрите телевизор лежа?	
Вы не любите откладывать дела на «потом»?	
Вы умеете отрешиться от мелочей, если твердо решили что-то сделать?	
Вы редко хандрите?	
Вы всегда внимательно слушаете радио?	
Вы делаете зарядку?	
Вы с удовольствием занимаетесь уборкой?	

Если вы честно ответили на вопросы, и, сложив в столбик ответы, получили в сумме от 8 до 10 баллов, то вы — человек активный, бездействие вас тяготит. Если ваша сумма баллов от 7 до 4, то вы склонны к лени, но можете управлять собой, и лень находится в границах нормы. Если ваш ответ от 0 до 3, то вы



ленивы, и на конкурсе лентяев у вас были бы хорошие шансы на победу.

Кстати, вы задумывались, почему лень называют «матушкой»? Есть в этом какая-то странность, потому что «отец родной — хлеб ржаной». Хорошо, оставим традиционные ценности. Подумаем, что можно сделать, чтобы побороть ее?

Ниже несколько советов. Поставьте, пожалуйста, в окошке ! если вам понравилась идея, и ? если идея непонятна и/или неблизка.

Вот общие советы:

- Подбадривайте себя.
- Представляйте образ своей победы.
- Продумывайте даже мельчайшие детали успешного достижения цели.
- Подробно опишите словами ваш успех.
- Больше внимания уделите описанию своих приятных ощущений.
- Уберите мусор из своей жизни. Да-да! Старые ненужные вещи, испорченную технику, непонятные сувениры — все то, что собирает пыль. Чистота добавляет энергии, а значит, и желания действовать.

А теперь конкретно-технические способы одолеть лень:

- Разделите большой объем работы на части — так каждый этап работы будет обозримым.
- Сочетайте разные виды деятельности в течение дня.
- Трезво оценивайте объем задачи, которую перед собой ставите. Составляйте план на неделю, скажем, вечером в воскресенье. Включите в план «гибко-свободное» время, во время которого можно делать спонтанно возникшие незапланированные

дела. Каждый день утром просматривайте план, отмечайте три главных дела (больше не надо: все равно не получится!).



А есть ли волшебная «таблетка от лени»? Ну конечно! И не одна! **Какие «препараты» помогают?**

- Нужно попытаться понять себя. Изучить это состояние. Ответить самому себе на вопрос: что я сейчас чувствую? Подробно ответить. Что может быть иначе? Чего я хочу вместо этого (ленивого) состояния?
- Откройте страницу книги, на которой остановились, когда еще были в радостном и приподнятом состоянии. Прочитайте пару строк. Попробуйте восстановить это приподнятое состояние.
- Музыка! Какую музыку вам напомнила книга, которую вы читаете? Никакую? Хорошо, тогда какую музыку вы любите и слушаете? Какой жанр вас бодрит? Послушайте, напойте. Сразу почувствуете, как перешли в другой, НЕ-ленивый, регистр. И наступит чувство удовлетворения. Держитесь за него! Это тоже волшебная таблетка!
- Важен правильный психологический настрой. Заставлять себя через силу выполнять что-то не стоит: это не принесет пользы. Лучше попробуйте поразмышлять: как изменится жизнь? Какие положительные эмоции можно будет испытать? Сколько будет приятных моментов для окружающих? Когда отвечаешь на такие вопросы, можно испытать внутренний подъем и желание выполнить задачу.
- Добавьте своей жизни новых ощущений и красок!
- Каждый день можно узнавать что-то новое. И чему-то новому учиться! Напишите здесь, что новое вы узнали сегодня? Чему научились?



ПРАЗДНУЕМ ОКОНЧАНИЕ ГЛАВЫ

Однажды на тренировке в бассейне, где я занимаюсь, неожиданно выключили свет. Надо сказать, что это совсем маленький бассейн, и в нем нет окон и естественного света. В кромешной темноте надо было выполнить несколько странных задач: найти лестницу, выбраться из воды, преодолеть расстояние до душа, не наткнувшись на кресла, потом через раздевалку выйти в фойе. Нас было 10 перепуганных человек. Тренер, сама испуганная, нашла на ощупь свой телефон, включила фонарик, мы тихо-тихо побрели, и через пару минут все уже смогли отдышаться, щурясь на свету. Обсуждая случившееся, участницы происшествия пришли к общему мнению: в тот момент, когда случается паника, тело начинает «помогать» голове, улучшается координация движений, руки и ноги как будто «вспоминают», как им лучше и безопаснее проложить маршрут. Несколько минут в темноте и полной дезориентации — хороший запоминающийся урок о взаимодействии головы и тела.

В этой главе мы рассуждали о том, что мы сами можем сделать для своего тела. Как поддерживать и развивать себя, как договариваться с собой, чтобы понимание превращалось в осознанность, настроение улучшалось, а жизнь становилась более качественной. Физические упражнения всегда требуют повторения, поэтому запомним и повторим столько раз, сколько нужно, чтобы правильные слова стали убеждениями:

- Никогда не поздно начинать двигаться.
- Любое движение — это удовольствие, которое всегда с нами.
- Наше тело отзывается благодарностью за то, что мы для него делаем.
- Чередование расслабления и напряжения дают отличную зарядку организму и помогают справиться со стрессом.
- Выражение благодарности полезно для здоровья; это упражнение можно практиковать каждый день. Когда вы всех

отблагодарите, можно сказать большое СПАСИБО и себе за то, что удастся преодолеть лень на пути к радости! И будем повторять слова благодарности — своему телу, возможности двигаться и улыбаться, позитивным изменениям в жизни и в себе — столько раз, сколько нужно, чтобы они превратились в убеждения.

«Ни один закон не запрещает старушкам лазать по деревьям!», — говорила Астрид Линдгрэн, знаменитая шведская детская писательница, когда ее упрекали в том, что она слишком ребячлива и любит с внуками играть в подвижные игры. Что из детского «репертуара» жизни вы разрешаете себе? А что еще планируете? Напишите здесь:



Глава 4.

Осень. Собираем урожай



Хочу признаться: я очень люблю корзинки. Люблю их за то, что они легкие и приятные на ощупь. Мне нравится разглядывать их плетения-переплетения. Все, что кладешь в них, не мнется, не портится и всегда на виду. Для меня хороши любые: круглые, овальные, квадратные, большие и маленькие. Какими бы они ни были, их отличает точная пропорция и почти всегда идеальные формы. Корзинка — метафора нашей жизни, которая вбирает в себя парадоксы: внешнюю простоту формы и сложные переплетения сюжетов, наполненность и пустоту, метаморфозы и изменения. Исходный материал (прутья, ветки, солома, береста) превращаются в теплый на ощупь предмет. К тому же уникальный и неповторимый (как и наша жизнь!). В нее, в мою корзинку-жизнь, можно осторожно складывать самое ценное: истории, события, случаи — словом, все то, что делает меня тем, кто я есть сегодня.

В этой главе речь пойдет о том,

- чем полезны воспоминания?
- как воспоминания влияют на улучшение настроения?
- чему может научить Случай из жизни?
- как добиться осознанного расслабления?

Из моей коллекции историй. Про бабушку Лиду.

Одно из самых сильных впечатлений в жизни девушки — первое знакомство с семьей будущего мужа. Тут проверяется все: умение общаться и производить хорошее впечатление, тренируется и оттачивается умение услышать звуки нового дома, интонации, которые здесь приняты. Тут нужно понять, готова ли я стать частью новой семьи?

Меня тоже не миновала участь сия. Но получилось так, что познакомилась сначала не с родителями будущего мужа (они живут далеко от моего города, где мы учились и познакомились), а с его бабушкой Лидой, приехавшей навестить внуков. Я сразу поняла, что хочу, чтобы у моих детей была такая бабушка-прабабушка. В ней была сила и энергия, чувство собственного достоинства, глубокий и живой взгляд, обаяние, чувство юмора и какая-то тайна.

С первого взгляда между нами возникла явная симпатия. Через некоторое время на отдыхе сблизилась еще больше. Бабушка начала рассказывать о своей жизни. Начало войны застало ее семью в небольшом городке на Украине. Муж сразу ушел на фронт и через несколько дней погиб. Она осталась одна с тремя детьми (старшим детям исполнилось семь и четыре года, младший — еще грудной) и тяжелобольной (парализованной?) матерью. Когда известия становились все тревожнее, все, кто мог, стали уезжать. Ей, с ее «командой», было не тронуться с места. Пришлось зарыть в подвале партбилет и надеяться, что никто из соседей не «стукнет» новому начальству. Бабушке в тот момент было 27 лет, то есть она была моложе, чем моя младшая дочка сейчас.

Так я впервые (до этого слушала совсем другие, блокадные, истории) узнала о жизни на оккупированной территории, о бытовой стороне военной жизни. Какие-то случаи не вписывались в мое школьно-стереотипное представление о войне. В кино «про войну» не показывали, что немецкие начальники первым делом открыли школу, организовали госпиталь, где лечили не только своих солдат, но и детей. У нее в доме жил офицер, которому «нравился ее борщ». Он бескорыстно помогал продуктами в голодное время. И самое главное: когда наступил перелом, и немецкие войска стали уходить, он оставил бабушке две свои плащ-палатки. «Представляешь? — говорила бабушка, — какое богатство!». Я не понимала, что хорошего может быть в двух кусках прорезиненного брезента, доставшегося в наследство от фашистов. Оказалось, что это наилучший материал для изготовления рабочих рукавиц — нужнейшей вещи в тех местах, где



добывают соль. На вырученные деньги удалось прожить чуть ли не целый год. Не помню, чтобы бабушка называла немца-постояльца по имени, но при этом не могла скрыть своего чувства благодарности ему.

И еще горького чувства. Уже после того, как немцы ушли, средний ребенок тяжело заболел и умер. Бабушка как-то сказала: «Была бы та больница и те врачи, они бы его спасли».

Слушая истории бабушки Лиды и воображая, как она строчит на машинке рукавицы, я не могла себе представить, что когда-нибудь буду слушать истории и других людей, что общение с пожилыми людьми станет частью моей профессиональной деятельности. И что вместе с пожилыми людьми в мою жизнь войдут их Истории. Истории жизни. И целая Жизнь Историй.

Люди любят рассказывать. Это факт. Когда человек что-то рассказывает о себе, о полученном опыте, о жизненных впечатлениях, о событиях, то и у него, и у слушателя поднимается настроение.

У каждого из нас есть любимые истории о себе. Кажется, они будто лежат наготове в ближайшем кармане, и как только появляется повод — раз! — и мы их уже достали. Мы повторяем их много раз, с видимым удовольствием, при этом для самого рассказчика истории не теряют ни прелести, ни новизны, ни актуальности, ни смысла.

Мы рассказываем далеко не обо всем, что пережили, а только о том, что запомнили.

Почему одни истории мы запоминаем, а другие нет? Помнится то, что связано с какой-то сильной эмоцией, благодаря переживанию, которое помогает «встроить» эту историю в наше сознание, сделать «своей». А остальной опыт где-то спрессовывается и хранится в дальнем ящике сознания. Мы можем его достать, но для этого нужен особый повод, или наш мозг получает «воспоминательный» импульс (знакомый запах? забытая мелодия? строчка из книжки? старая фотография?)

Случай, который хранится в памяти, обычно подходит для разных слушателей. И что интересно: он может быть повторен много раз, но никогда не будет рассказан абсолютно

одинаково. Почему так? Рассказывая, мы ориентируемся на этого конкретного слушателя. А значит, нам приходится отбирать стиль и манеру речи, ритм и скорость, которые лучше подходят для этого слушателя. Мы подсознательно отбираем те детали, без которых этот конкретный слушатель просто не поймет, о чем речь. Случай, который участник военных действий рассказывает однополчанину, сидевшему в соседнем окопе, и семилетнему правнуку, будет рассказан по-разному, верно? Значит, человек в своем рассказе прослеживает последовательность пережитых событий, но немного ее *адаптирует*, видоизменяет.

Задумывались ли вы: зачем человек рассказывает о себе? Ведь говорить непросто — нужно в уме выстроить цепочку событий в хронологическом порядке, напрячься, чтобы тебя поняли, отобрать детали, благодаря которым слушатель поймет, как было дело. И самое главное: далеко не все воспоминания легкие, веселые и приятные. Часто люди в возрасте вспоминают горькие события, страшные времена, тяжелые утраты. Надо ли? Есть ли смысл в этом? Некоторые философы и психологи говорят: не надо оглядываться назад. Надо жить, глядя в будущее.



Хочу рассказать историю, которой поделилась одна женщина.

Из моей коллекции историй. Про магию географии.

Мы говорили на семинаре о том, какую важную роль в жизни человека играют географические названия. Вот, например, родился человек в Ленинграде — и всю жизнь живет и чувствует себя ленинградцем. Начала работать врачом по распределению после института в маленьком городке, создала систему профилактики туберкулеза — и это место для нее стало Местом Профессиональной Гордости. Примерно так мы рассуждали, и вдруг Альбина (так зовут эту женщину) говорит: «А у меня сложная история и сложные географические чувства. Родители поженились в Санкт-Петербурге. В начале тридцатых годов их отсюда выслали как политически неблагонадежных, из-за дворянского происхождения мамы. Могу я сказать, что родом из Санкт-Петербурга? Нет. Жили они, мама, папа и бабушка в маленьком городке на Севере. Там я родилась, пошла в детский сад и в школу. Там дразнили и вслед кричали «ссылные», а я спрашивала бабушку: «Почему



нас зовут «сильные»?» И она отвечала: «Потому что мы — сильные». Могу я сказать, что ЭТОТ город — моя родина? Нет. Вот и спрашивается, откуда я? Где моя родина? Однажды я нашла фотографию, на которой мои родители, молодые и счастливые, на Кавказе, в Сочинском Ботаническом саду, сидят на скамейке. Мне захотелось найти это место. Поехала, нашла аллею (она хорошо просматривалась на карточке) и скамейку. Села на эту скамейку и почувствовала, что мое место — здесь. Моя география и моя семейная память начинаются на этой скамейке. Я возвращалась на это место несколько раз, несколько лет подряд, оно меня как-то притягивало к себе и до сих пор манит. Там, на скамейке, чувствую себя дома».

Иногда, когда слушаешь, возникает ощущение: да, поломанные судьбы, да, грустные воспоминания и обиды. Но пока человек рассказывает, наступает облегчение. И ради этого и стоит рассказывать историю жизни. От описания веселых и радостных событий на душе становится теплей, от печальных — наступает облегчение.

Иногда выводы, к которым приходит рассказывающий человек, парадоксальны и удивительны для него самого.

Приведу пример воспоминаний, которыми поделился замечательный человек, житель Пскова. Ребенком он был, как и подавляющее большинство псковичей, насильно угнан в Германию. Он подробно рассказал о своих детских впечатлениях: как в городе появились первые признаки войны, как ребятишки бегали смотреть на новую невиданную технику, как прозвучали первые взрывы, когда в небе появился первый самолет со свастикой. Он описывал лагерный быт. Мама и тетя болели брюшным тифом, и он, двенадцатилетний мальчик, за ними ухаживал: больше некому было. Какие-то эпизоды его самого растрогали. Неожиданно вспомнил двух итальянцев, братьев-обувщиков, которые стачали ему замечательные башмаки, а удобная обувь — это же важнее всего, когда приходится трудиться и постоянно стоять на ногах. Подводя итоги своему рассказу, он, по-моему, неожиданно для самого себя, признался: «С высоты прожитого считаю, что спасибо должен сказать за то, что произошло трудного в детстве, что побывал в Германии, пообщался со многими людьми, видел их... Жизнь в том периоде могла пойти иначе, в узком кругу... А так широта взгляда другая совершенно. Видел все это не только здесь, видел войну и там, видел убитых и раненых

там, общался со многими людьми. Хоть я и был мальчишка, но все-таки четырнадцать лет, возраст такой, что все воспринимает и тянется ко всему. Я считаю, что это тоже явилось положительным моментом, и в воспитании характера. Я понял, что нужно трудиться. Все зависит от тебя самого. Ты должен сам все делать, если хочешь чего-то добиться».

Когда я слушаю такие истории, то прихожу к таким выводам:

- Рассказывая свою историю жизни, человек смотрит на себя немного со стороны, это помогает лучше понимать самого себя, свои чувства и переживания.
- Рассказчику самому становится понятнее, в чем его сильные стороны, на какие черты характера стоит опираться, какой опыт помогает ему принимать правильные решения.
- Воспоминания о родных и близких, о семье помогают ответить на вопрос: кто я такой?
- История жизни — это не только события, действия, но и ЛЮДИ. Рассказывая о них, мы как будто снова становимся ближе к ним, даже если этих людей уже давно нет с нами. Рассказывая о них, мы можем снова порадоваться, поблагодарить, попросить прощения.
- И еще: какими бы страшными и безрадостными ни были воспоминания о прошлом, рассказываем мы о них из сегодняшнего дня. Мы остались живы! Удалось! Посчастливилось! А это главное!

Обращение к прошлому нас поддерживает. Помогает быть теми, кто мы есть, помогает понять себя, почувствовать свою связь с другими людьми, а значит — стать сильнее.

Вы согласны со мной? Тогда давайте вспоминать! Наша осенняя глава посвящена урожаю — постараемся собрать в корзинку воспоминания, которые улучшат настроение, напомнят о хорошем. Только что же делать со Слушателем? С кем будем делиться своей Историей? Для начала воспользуемся всеми возможностями нашей дружеской беседы, а потом постараемся вовлечь тех людей, которые окажутся рядом с вами.



УПРАЖНЕНИЯ



«ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

На листке бумаги нарисуйте горизонтальную линию со стрелкой, примерно так:



Теперь на этой линии отметьте, пожалуйста:

- три самых важных даты в вашей жизни;
- профессиональные достижения (два или три);
- три года, которые можно назвать счастливыми;
- год, когда вы поняли: наступила взрослая жизнь;
- годы, когда в вашей жизни произошли Самые Важные События.

Делайте это упражнение спонтанно, без особенных расчетов. Просто пометьте крестиком год. Личные достижения не обязательно должны совпадать с официальными датами (окончания школы, получения диплома). Это просто время, которое вы сами считаете важным в своей жизни, которое сделало вас таким (такой), какой или какая вы есть.

Сделали? Что получилось?

Что оказалось неожиданным?

Какой вопрос вызвал затруднения?

Какие интересные наблюдения?

Ваши мысли и наблюдения запишите, пожалуйста, под «Линией жизни».

«СЛУЧАЙ ИЗ ДЕТСТВА»

Есть известное выражение: все мы родом из детства. Эти слова произносит Маленький принц в сказке Антуана де Сент-Экзюпери. Автор, скорее всего, не предполагал, что слова станут крылатым выражением, и даже можно сказать, затертым, благодаря точности формулировки. Действительно, самые важные жизненные уроки мы получаем в детстве. И берем их потом во взрослую жизнь. Вряд ли мы каждый день потом припоминаем эти «уроки», однако они формируют характер, могут влиять на убеждения и решения, иногда ограничивая свободу. В этом смысле иногда полезно оживлять эти события в памяти и делиться ими, чтобы понять их ценность и смысл.



А теперь упражнение: вспомните Случай из детства, который повлиял на ваш характер. Случай, который помнится, несмотря на то, что прошло много лет. Случай, благодаря которому вы стали тем, кем стали. Может быть, в первый момент у вас возникнет чувство разочарования и обескураженности, потому что сразу история не придет на ум. Дайте себе время. Закройте глаза. Подождите, пока какие-то смутные образы детства не начнут проясняться, пока они не обретут четкие очертания. Когда вы увидите лица людей, которые были рядом с вами в тот момент, обязательно сама собой возникнет и история.

Поделитесь своей историей с человеком, которому доверяете. Возможно, ему также захочется рассказать что-то в ответ.

Какие чувства вы испытываете после того, как рассказ завершен?

Что изменилось после того, как вы рассказали свою историю вслух?

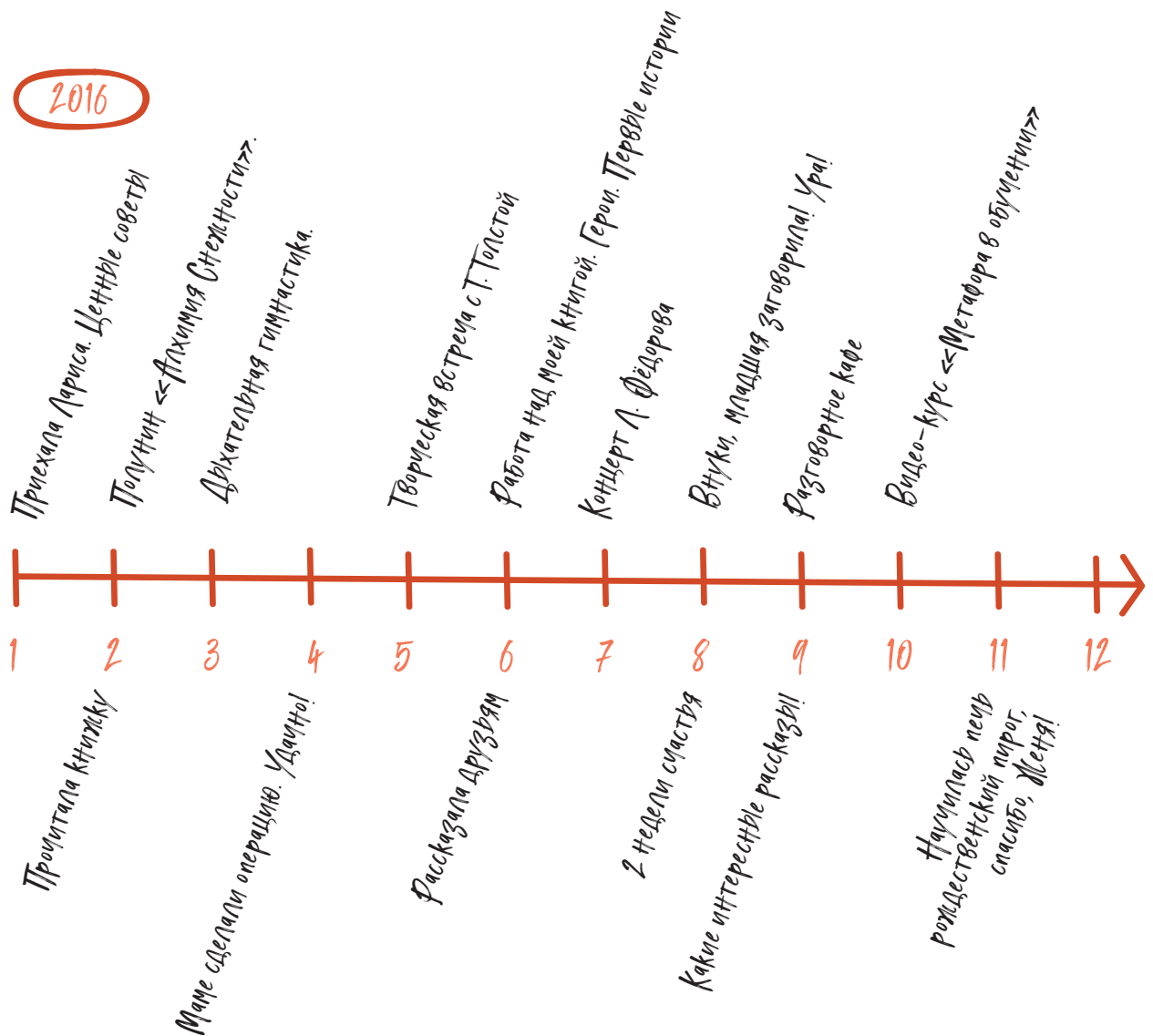
Чему вас научила история вашего собеседника?

Коротко (не больше трех фраз) поделитесь своими впечатлениями:



«КАРТА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ»

Возьмите листок бумаги и представьте свою жизнь как схему передвижения. Есть отправная точка (дата и место рождения), есть маршрут (направление к дню сегодняшнему). На линии есть важные люди и места. Есть переломные моменты, их можно отметить флажком. Есть ответвления (поездки, события, интересные случаи). Есть ситуации, которые можно изобразить символом (походы, самодеятельность). Словом, все то, что сделало вас тем, кто вы есть сегодня. Попробуйте изобразить все это. Если не хватит листа бумаги, можно подклеить еще один и продолжить работу. Вот, например, фрагмент моей карты:



А что получилось у вас? О чем вы думаете, глядя на свою Карту жизненного пути? Что вас радует на ней?

Иногда кажется, что вся жизнь — цепь случайностей, и если все складывается удачно, то просто потому, что повезло. Думается, что важно здесь и то, что какие-то черты характера, которые дремали до поры до времени, вдруг проступают, и начинают в Истории жизни выполнять роль попутного ветра.

Хочу поделиться такой маленькой попутной историей из моей жизни. Историей горжусь, хотя и почти никогда не рассказываю ее. Только вам!

Из моей коллекции историй. Про находчивость.

Я довольно медлительна. Из-за этой черты характера неважно училась в университете. Учеба была интересная, замечательные преподаватели, настоящий Учитель в качестве научного руководителя. Вместе с подругой старательно готовились к экзаменам. Отвечала я неплохо, но, когда начинали задавать вопросы, терялась, краснела, не могла смотреть в глаза преподавателю. Руки становились влажными, а в горле, наоборот, пересыхало так, что слова застревали. В аспирантуре тоже надо было сдавать экзамены, и, хотя это был научноисследовательский институт, там это почему-то было обставлено еще более торжественно, чем в университете: с комиссиями в галстуках, столами с бархатными скатертями и букетами. На экзамене по теории педагогики мне попался вопрос о Моральном Кодексе строителя коммунизма. Во-первых, я не знала этот билет, во-вторых, казалось нелепым говорить о нем: в конце 80-х (уже и коммунизм перестал быть светлым будущим всего человечества, и со «строительством» тоже, казалось, вопрос «завис»). Что делать? Просто пожать плечами невозможно: красный стол, скатерть с золотыми кистями, комиссия... Когда дело дошло до этого вопроса, я сказала, что историческая ситуация сегодня такова, что представляется не вполне уместным говорить о предмете, вынесенном в экзаменационный билет. С другой стороны, мне кажется, что сегодня более актуальна этическая программа, сформулированная А.С. Пушкиным. Дальше я взяла небольшую паузу. Члены комиссии подняли головы от своих бумажек и посмотрели на Председателя. Он посмотрел на меня и настороженно спросил: какая у него программа? Я сказала: мне кажется, она сформулирована в стихотворении, которое называется



«Отцы пустынноики и жены непорочны». Он жестом дал понять, что я могу продолжить. И я прочитала строки, которые, в самом деле, очень люблю:

...Владыко дней моих! дух праздности унылой,
Любоначалия, змеи сокрытой сей,
И празднословия не дай душе моей.
Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья,
Да брат мой от меня не примет осужденья,
И дух смирения, терпения, любви
И целомудрия мне в сердце оживи.

Повисла долгая пауза. Потом Председатель сказал: «Блестяще!». И все члены комиссии, как гуси, залопотали, стали кивать и повторять: да-да-да, так-так-так, отлично, да-да. Дополнительные вопросы?! Нет-нет-нет, никаких вопросов нет.

Это был первый и единственный случай, когда я вышла с экзамена не в подавленном, как обычно, настроении. Было мне отчаянно весело, когда вспоминала лица моих слушателей. Не знаю, о чем они думали в тот момент, но все последующие экзамены я сдавала легко: просто решила, что это никакой не экзамен. Это разговор. Да! Такая беседа с коллегами. Им просто интересно сейчас мое мнение. И я не буду его скрывать. Иногда экспромтом.



Было ли в вашей жизни что-то подобное, когда неожиданно для самого себя открываются таланты или способности? Были ли в последующей жизни ситуации, когда энергичные действия тоже привели к успеху? Когда вам понадобились находчивость, творчество, экспромт, когда в сложной ситуации выручило чувство юмора?



«СТАРАЯ ФОТОГРАФИЯ»

Мы все знаем, что старые фотокарточки отличаются особым волшебством. Возьмите в руки свою детскую фотографию, на которой вы себе нравитесь. Попробуйте на нее взглянуть отстраненно, как будто в первый раз. Где вы находитесь? С кем? Кто был рядом в это время? Что вы знаете и помните про это время вашей жизни, жизни вашей семьи? Что на ней

изображено? Во что вы одеты? Помните ли эту одежду и обувь на себе? Какие ощущения? Что еще интересного вы заметили, может быть, что-то такое, чего не видели раньше? Говорят, что счастливые детские фотографии обладают терапевтическим эффектом, помогают перенастраивать организм на улучшение здоровья. Про здоровье не скажу точно, хотя у нас нет оснований не верить, а что улучшается настроение — это факт. Проверено. Рекомендую!

«ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ»

В жизни каждого человека есть место праздникам. Есть праздники «дежурные», календарные, регулярные. Есть детские, которые устраивают специально для детей. И бывают не-детские, такое «взрослое» веселье, на котором ты — ребенок и должен соответствовать (читать стихи, например).

А есть праздники, которые запоминаются на всю жизнь. Праздники, которые переворачивают само представление о празднике. Был ли такой в вашей жизни? Вспомните, в каком году и где? С кем и что праздновали? К нему долго готовились, или это был настоящий экспромт? А можно попросить вас нарисовать атрибуты этого праздника в вашем блокноте?

УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ



«УРОК ГЕОГРАФИИ»

Почему-то я решила назвать это задание уроком. Кто-то рассказывает мне свою историю и неожиданно спрашивает: «Слушай, а как теперь называется город Киров?» Пока нет точного ответа, рассказчик «зависает», не может говорить дальше. Я, мучительно, как на уроке, пытаюсь вспомнить старое название (или новое название, или просто название того городка, который «к северу от Москвы»). Пока географическая загадка не разгадана, двигаться дальше невозможно, отмахнуться от нее тоже никак нельзя. Неверное предположение усугубляет разочарование. Хочется сказать: «Да ладно, продолжайте!» Но нет, никак. Оказывается, в географических названиях, которые оказались на «карте» нашей жизни, есть особый смысл



и ценность. Их нельзя игнорировать, независимо от того, большой город или маленький хутор или деревня, которой уже нет в реальности, речка или озеро, названия которых известны только местным жителям. Для каждого человека эти названия важны: они являются частью Истории жизни. Забывать их нельзя.

Предлагаю вам взять географическую карту (школьный атлас, контурные карты). Если нет возможности найти карту — не беда: нарисуйте ее от руки и нанесите ВСЕ названия, с которыми как-либо связана жизнь вашей семьи. Все, которые вам известны. А если есть какие-то пробелы или неточности — узнайте у близких, уточните в документах, наведите справки. Это очень интересно!

«УДИВИТЕЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ»

Не знаю, как вам такая тема, а мне она всегда — гарантированно! — поднимает настроение, добавляет энергии и убежденности в том, что мир устроен правильно, что все идет к лучшему. Люблю коллекционировать разные случаи, события и истории, в которых происходят совпадения, необычные стечения обстоятельств, чудеса и невероятные происшествия. Если я о таких случаях узнаю от кого-то, то сразу верю, что так и было.

Пример из моей жизни. Однажды мы с моим будущим мужем, еще не будучи знакомы, сидели на соседних местах (!) на концерте. Обнаружилось это несколько лет спустя, когда случайно разговорились об исполнителе. Ошибки быть не могло: это был единственный концерт в нашей стране.

Мой родственник рассказывал, что когда он после войны поступил в техникум, то всех вместе отправили фотографироваться для студенческого билета. А выдавать фотографии помогала девушка. Он на нее не обратил внимания — новенький хрустящий документ был важнее! — а потом, через несколько лет, друг позвал на вечеринку, где он снова увидел ее. Через два года они поженились, и он все недоумевал: как же можно было не заметить сразу такую красавицу!

Подобные случаи всегда добавляют в жизнь важное чувство: все неслучайно, меня поддерживают, некто заботится обо мне;

все идет правильно и своим чередом. Есть ли такой Удивительный Случай в вашей жизни? Поделитесь такой историей со своим собеседником.

«РАЗГОВОРНОЕ МИНИ-КАФЕ»

Есть такой замечательный способ делиться воспоминаниями — Разговорное кафе. Люди собираются, пьют чай с печеньем и делятся воспоминаниями. В это время происходят интересные открытия: оказывается, что родители жили совсем в другом городе на соседних улицах, люди участвовали в одном и том же событии, не будучи знакомы, шли по набережной во время наводнения, были на одном выпускном балу. Они рассказывают о своей семье, и это тоже очень интересно. Мне подумалось: а что, если организовать такое «Кафе» в домашнем мини-формате? Предлагаю вам собраться за столом вдвоем-втроем, создать атмосферу кафе (зажечь свечку для уюта, накрыть стол, поставить красивые чашки, разложить салфетки), сразу решить, какая может быть тема для обсуждения в кафе. А темы могут быть самые разные. Я люблю, например, такие: «Мой первый друг», «Школьный учитель», «Любимое блюдо моего детства» и т.д. Потом в разговоре могут появиться и другие темы. Запишите их, и когда в следующий раз соберетесь в своем «Разговорном мини-кафе», легче будет вспомнить, какая тема была интересна всем участникам, о чем решили поговорить.

ПИСЬМЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«СПИСОК ЛЮДЕЙ»



Мы уже говорили с вами о пользе списков в нашей жизни. Они не только помогают организовать дело (покупки, сборы, переезд), но еще и прекрасно настраивают мозг на воспоминания. Предлагаю вам попробовать этот метод на себе. Составьте, пожалуйста, список людей, которые относятся к какому-то периоду вашей жизни.

Давайте начнем со школьных времен. Возьмем, к примеру, два последних года в школе. С кем вы жили в это время? Кто



входил в ближайший круг семьи? Выпишите имена ближайших друзей, одноклассников, учителей. Может быть, в это время вы занимались в кружке или в музыкальной школе? Вспомните имена руководителя кружка, товарищей, с которыми занимались вместе. Попробуйте создать список людей, похожий на «круги на воде», а в центре этого круга находитесь вы. Что получилось? Сколько человек? Не торопитесь. Может быть, кто-то вспомнится чуть позже, список можно дописывать и дальше.

Когда список закончен, и вы чувствуете, что больше никто не вспоминается, отложите его на некоторое время и посидите с закрытыми глазами. Потом еще раз взгляните на список целиком. Какие чувства он вызывает у вас? Какие наблюдения появились? Есть ли кто-то в этом списке, кто возник в памяти неожиданно? Какие истории и случаи связаны с этим человеком? Второе письменное упражнение называется

«СЧАСТЛИВОЕ ПИСЬМО»

Его лучше делать спустя некоторое время после предыдущего упражнения («Список людей»). Его можно назвать «Миг счастья», что в особых комментариях не нуждается. Опишите событие из вашей жизни, которое лучше всего соответствует такому названию. Очень часто бывает так, что какие-то эпизоды и события в жизни осознаются как счастливые только после того, как они давно закончились. Но бывают и такие, которые Здесь и Сейчас осознаются как момент счастья, когда понимаешь: вот оно! Был ли такой эпизод в вашей жизни? Попробуйте в него вернуться, окунуться, вспомнить детали и... перенесите это воспоминание на бумагу. Посмотрите, что будет потом!



Напоминание:

«УЛЫБКА»

Вы помните, что в зимней главе мы делали изображение улыбки, для того, чтобы смотреть на нее и вспоминать, что надо чаще улыбаться. Где она висит теперь? Не надо ли ее обновить? Сделать улыбку еще более открытой и широкой? Перевесить куда-то поближе, в более светлое место?



Мы начали делать некоторые упражнения и договорились, что будем их делать и дальше. Вот они:

- Разные виды ходьбы. Если забыли — посмотрите на стр. 43.
- Самомассаж. Вспомним, какие виды массажа вы уже попробовали на себе? Изменились ли ваши ощущения? (стр. 44)
- Упражнения для шеи на стр. 75.



ПРОДОЛЖАЕМ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Помним: они помогают справиться со стрессом!

- Начнем с мышц рук. Сжать правую кисть в кулак, дать ей побыть в напряжении, расслабить. Прodelать то же самое с левой кистью. Затем повторить упражнение одновременно с обеими руками.
- Согнуть правую руку в локте, напрячь бицепс, побыть в состоянии напряжения, разогнуть и расслабить руку. Повторить упражнение с левой рукой. Затем повторить упражнение с двумя руками одновременно. Не забывать следить за своими ощущениями.
- Опустите руку вниз, пусть она висит свободно. Теперь надо напрячь правую руку — кисть, бицепс, трицепс — мысленно «вдавливая» руку в пол. Побыть в напряжении. Расслабить руку. Повторить упражнение с левой рукой, а затем с обеими руками одновременно. Не забываем улыбаться!
- Перейдем к мышцам живота и спины. Глубоко вдохнуть, напрячь мышцы живота, задержать дыхание, посчитать про себя до пяти. Выдохнуть и расслабить живот. Повторить. Прислушиваться к ощущениям.
- Приподнять таз над стулом, опираясь на пятки, локти и плечи. Побыть в напряжении, затем снова опуститься на стул и расслабиться.
- Особенное внимание уделяем мышцам лица и шеи: здесь напряжение скапливается чаще всего. Выпрямиться, опустить подбородок к груди. Напрячь мышцы, посчитать до пяти, расслабиться.



- Сжать челюсти, напрягая их, побыть в этом положении, расслабиться. Следить за ощущениями.
- Наморщить лоб, зафиксировать состояние напряжения, побыть в нем несколько секунд, затем расслабиться.
- Плотнo сжать губы, напрягая мышцы рта, зафиксировать напряжение, расслабить.
- Упереть кончик языка в верхнее небо, напрячь язык, поддержать его в таком положении, посчитать в уме до пяти, расслабиться.
- Зажмурить глаза, напрягая мышцы век, зафиксировать состояние напряжения на несколько секунд. Расслабить мышцы.
- Теперь завершающее упражнение. Нужно одновременно напрячь все группы мышц: руки, ноги, мышцы спины, живота, плечи, лицо. Зафиксировать напряжение на несколько секунд, после чего максимально расслабить все тело. Повторяем упражнение несколько раз, чтобы убедиться, что все мышцы напряжены. Позвольте себе побыть в расслабленном состоянии несколько минут, глубоко вдыхая и выдыхая, фиксируя, как прохладный воздух входит через нос, и потом выходит, уже более теплый.

Гимнастика окончена. Вот теперь наступает полное расслабление! А когда отдохнете и будете готовы — отправимся дальше!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА



Ученые говорят, что мозг эффективно тренируется, когда ему предлагают привычные дела делать по-другому. Я много раз читала, что полезно, если ты правша, писать левой рукой. Иногда я тренируюсь.

Получается что-то вроде этого:

Как же непривычно
писать левой рукой!

А если левша начнет писать правой рукой, то у него получится вот что:

Правой ещё сложнее!

Полезно чистить зубы разными руками. Полезно держать чашку в левой руке, если ты правша, и наоборот. Одним словом, полезно все, что непривычно, что нарушает обычное «правильное» положение. Вывод такой:

Нужно делать все возможное, чтобы мозг удивлялся!

Любое непривычное, новое, необычное — отличная тренировка для головы, такой трамплин, с которого начинается прыжок в новое, неизвестное, отличное от того, что было раньше. А мозг в это время старается, создает новые связи! Интересно такое упражнение: посмотреть на предметы вверх ногами. Если смотреть на них в привычном положении, то наше левое полушарие их сразу узнает и дает им привычное название. Если предметы расположить вверх ногами, мысленно «подвесить на ниточке», то начинает работать правое полушарие. А у него совсем другой подход: оно как будто видит предмет в первый раз и хочет понять его форму, цвет, пытается понять, как он относится к другим предметам. Например, можно «перевернуть вверх ногами» настольные часы или настенный календарь. Не так давно я была в одной организации, где в помещении висели шуточные часы, достаточно большие, благородной формы, в деревянной раме. Словом, такие, которые обращают на себя внимание. Только одна деталь там необычная: стрелки двигаются как обычно, а римские цифры на циферблате повернуты в другую сторону, как будто отражаются в зеркале. У меня через некоторое время разболелась голова. Должно быть, мозг не выдержал такого удивления.

Еще интересная история: наше обоняние может различить сотни запахов. Это помогает активировать различные сочетания рецепторов в носу.



Обоняние напрямую связано с теми отделами мозга, которые отвечают за эмоции, поэтому новые запахи могут вызвать новые и неожиданные чувства, ассоциации.

А в результате наш мозг находится в тонусе, продолжает активно работать. Значит, гораздо полезнее пробовать новые продукты, их сочетание. Не бойтесь есть новые блюда, хотя бы понемножку, но со вкусом! Неторопливо и с улыбкой пробуйте экзотические фрукты и овощи, думайте о том, что они напоминают, на что похожи, с чем их можно «подружить».



«ДЕСЯТЬ ПРЕДМЕТОВ»

Упражнение, которое тренирует наблюдательность и помогает запоминать текст. В каждом тексте есть опорные («главные») слова. Нужно их сначала найти и записать. Давайте для примера возьмем ключевые понятия из этой главы. Потом нужно сесть на стул в своей комнате и внимательно осмотреться. Теперь выберите 10 предметов из тех, что вас окружают, и постарайтесь их «привязать» по смыслу к опорным словам. Осталось только повторить последовательно опорные слова вместе с предметами и — пожалуйста! — вы можете пересказать собеседнику содержание целой главы близко к тексту, не подглядывая, а просто представляя последовательность предметов в своей комнате.



ДВИЖЕНИЕ

В этой главе попробуем сделать упражнения на стуле. Начнем? Помните, что надо сделать с самого начала? Правильно: улыбнуться!

- Сидим на стуле ровно и десять раз делаем подъем ног на носочках. А затем — еще десять раз подъем ног на пятках. Это упражнение не дает крови застаиваться, когда мы сидим подолгу.
- Теперь упражнения для пресса. Для этого нужно сесть ровно, выпрямить спину, напрячь мышцы ягодиц, сделать глубокий

- вдох и резко втянуть живот на выдохе. Так повторить десять раз. Дыхание задерживать не нужно.
- Косые мышцы живота можно тренировать с помощью наклонов в стороны тоже в сидячем положении. Для лучшего эффекта руки сложить в замок на затылке, разводя локти в стороны.
 - А это упражнение качает нижний пресс. Вам нужно сесть ровно на стул, руки положить немного позади себя (а можно просто придерживать за край сиденья) и по очереди приподнимать вверх согнутые ноги. Упражнение надо делать десять раз.
 - Сидя на стуле, спина прямая. Ноги стоят на полу. По очереди приподнять одну ногу и поставить ее чуть назад, на носок. Потом также вторую ногу. Повторить десять раз.
 - Сесть прямо, руки согнуть в локтях, ладони плотно прижать друг к другу и надавливать ладонями друг на друга. «Кто кого» пересилит? Удерживать руки в этой позиции, считая до десяти.
 - Еще пара упражнений для верхней части спины. Пожимание плечами. Сядьте прямо, ноги свободно и устойчиво стоят на полу. Руки висят вдоль туловища. Подтяните плечи к ушам. При этом следите, чтобы шея была прямая, не сгибайте ее. Теперь быстро опустите плечи вниз. Это упражнение можно повторить десять раз.
 - Сядьте на стуле прямо. Руки свободно опущены вдоль тела. Шею держите прямо. А теперь медленно сводите и разводите лопатки.
 - Руки положить на затылок и осторожно опускать голову на грудь. Повторить десять раз.
 - А закончить можно легкими «танцевальными» движениями — руками, ногами и головой, поворотами всего тела. Решите, какой это будет танец (медленный или быстрый, плавный или зажигательный) и, по возможности, включите соответствующую музыку.



КАК РАССЛАБИМСЯ?

Эта глава посвящена воспоминаниям о прошлом. Я убеждена в том, что обращение к прошлому помогает нам стать более счастливыми. Независимо от сегодняшней ситуации,



мы можем понять, в чем наши сильные стороны, что помогло нам справляться с трудностями, как, основываясь на своем опыте, мы можем строить жизнь в будущем. Обращение к прошлому помогает вспомнить родных людей, наполнить свое сознание благодарностью, теплыми чувствами к близким, которых давно нет с нами. Вспоминая эпизоды и события истории своей жизни, мы можем посмеяться, снова пережить моменты успеха и радости. Мы учимся прощать.

Вместе с тем, обращение к прошлому возможно благодаря тому, что мы живы сегодня. Сегодняшний день, наше Настоящее — не менее важно для нас. Для того чтобы это ощутить, предлагаю сделать несколько дыхательных упражнений. Это не совсем обычная физкультура, здесь определенные физические движения, точнее, дыхание, соединяется с работой сознания, поэтому они называются «практики» (или медитация). Большого мастера медитации, работы которого вдохновили меня на то, чтобы поделиться техникой медитативного дыхания, зовут Тханиссаро Бхиккху. Воздух — наше общее благо, поэтому можно сказать, что дыхательные практики подходят человеку любых религиозных убеждений.

Чаще всего, если нас не беспокоят болезни, связанные с дыханием, мы дышим автоматически — открываем форточку, когда хочется свежего воздуха, закрываем ее, когда чувствуем, что становится прохладно. Мы радуемся свежей листве и ее аромату, с наслаждением (как сейчас, в этой главе!) вдыхаем горьковатый запах осенних цветов. Для того, чтобы дыхание было не просто удовлетворением жизненно важной потребности или удовольствием, а действительно давало целительную силу, нужно сделать его осознанным. Как это сделать? Нужно научиться слышать, как воздух, входящий и выходящий из легких, добавляет ощущение энергии, которая возникает в теле при каждом вдохе. Когда мы научимся воспринимать эти ощущения и наше сознание разрешит им легко и беспрепятственно проходить через тело, то оно научится легче функционировать, а разум получит способ управлять и мыслями, и чувствами, и физическими состояниями, в том числе и справляться с дискомфортом.



СДЕЛАЕМ СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ:



Пожалуйста, сядьте устойчиво на стул, облокотитесь о спинку. Вам должно быть сейчас удобно. Постарайтесь не вытягиваться, не напрягаться и не слишком отклоняться вперед и в стороны. Закройте глаза и скажите себе: «Пусть я буду по-настоящему счастлив(а) и свободен(на) от страданий». В этот момент мы даем своему сознанию важную установку: как и другие люди, мы заслуживаем счастья, и в это надо верить, и доброжелательно и искренне повторять себе. Эта мысль должна войти в сознание и остаться в нем. Скажите себе: «Пусть вместе со мной и все живые существа будут счастливы». Мысленно улыбнитесь себе и окружающему миру. Таким образом наш разум очищается, теперь он способен сфокусировать внимание на дыхании. Направьте внимание на физическое ощущение дыхания. Сделайте несколько длинных вдохов и длинных выдохов. Почувствуйте, как более прохладный воздух входит в тело и более теплый — выходит. Постарайтесь остановить внимание на какой-то точке тела, где сознание комфортно фокусируется. Таким местом может быть нос, грудь, живот. Остановите внимание на этой точке, почувствуйте, как ощущается в ней каждый вдох и каждый выдох. Не нужно дышать слишком ускоренно, искусственно. Постарайтесь дышать как можно более естественно. Ваша задача — следить сознанием за тем, как оно (дыхание) ощущается. Если ум начинает отвлекаться на посторонние мысли или предметы, постарайтесь мягко вернуть его к той задаче, которую вы перед собой поставили — следить за дыханием в определенной точке. Когда дыхание начало ощущаться комфортно в той точке тела, которую вы выбрали, попробуйте сдвинуть фокус внимания, мысленно «передвиньте» эту точку в другую часть тела и продолжайте внимательно следить за дыханием. Продолжайте дышать и фиксируйте внимание на ощущениях, которые возникают в этом месте. Если дыхание в этой точке ощущается по-другому, неравномерно, или если вы чувствуете напряженность, зажатость, то постарайтесь сделать дыхание как можно более ровным и легким. Постарайтесь снять это внутреннее напряжение. Когда это вам



удастся, сдвигайте внимание в другой участок. Можно сначала сфокусировать внимание в одной стороне живота, потом — в другой. Этот процесс можно продолжать достаточно долго, перемещая внимание по позвоночнику вниз, потом — по ногам и по рукам, включая кончики пальцев. Продолжая дышать, постарайтесь расширить ваше внимание, которое теперь может «путешествовать» по всему телу. Я обычно получаю «ответ»: в позвоночнике возникает приятно-щекотное ощущение, иногда легкое чувство тепла или покалывания. Постарайтесь поддержать сознание в этом состоянии и продолжайте дышать и думать о дыхании. А теперь сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, с пятым вдохом можно открыть глаза и таким образом выйти из состояния медитации.

Обычно я задаю вопрос о ваших ощущениях, о том, каково ваше внутреннее состояние. Сейчас немного «подвинем» эту традицию, чтобы поговорить о сути этой практики, поскольку наилучшим образом медитация начинает работать на уровне осознанности, внутреннего понимания смысла этого упражнения.



Медитация — процесс, который на первом этапе включает осознанное расслабление. Его задача — научить нас комфортному *чувству настоящего* в каждый момент времени. Важно не просто расслабиться, чтобы заснуть, а оставаться в сознании и постоянно управлять дыханием в разных точках тела. Когда ум способен сосредоточиться на настоящем, *быть* в нем, то сознание приобретает целостность и силу.

В том месте, где мы ощущаем боль, особенно постоянного характера, мы создаем невидимую «оболочку» напряжения и внутренних зажимов. Это своеобразная попытка локализовать боль, справиться с ней. На самом деле, такой подход не дает облегчения, и боль усиливается. Когда мы учимся слушать свои ощущения, которые возникают в момент вдоха и выдоха, и пытаемся, не переставая дышать, представить, как дыхание проходит через очаг боли, как будто растворяя эту болевую «капсулу», то довольно часто и боль ослабевает или вовсе уходит. Я называю этот прием «продышать» больное место. Особенно хорошо помогает при головной боли, легких



недомоганиях, проблемах с суставами. Правда, надо признаться, что однажды (при остром аппендиците) дыхательная медитация совсем не помогла: пришлось вызывать скорую помощь.

Цель медитации — обрести счастье внутри своего сознания, вне зависимости от тела, его возможностей и внешних обстоятельств.

Она может помочь поддерживать спокойствие ума перед лицом негативных эмоций, болезней, отношений и ощущений, которые крадут счастливые мгновения жизни.

Из моей коллекции историй. Про Нору.

В этой главе мы говорим про воспоминания, о том, как они важны для человека, и еще о том, как важно человеку делиться своими эмоциями. В качестве иллюстрации расскажу историю моей знакомой женщины. Ее зовут Нора Хаимовна. Она рассказывает мне блокадную историю своей семьи, по-моему, довольно типичную. В начале блокады Нора окончила восьмой класс. Жила большая семья в самом центре Ленинграда, в двух минутах ходьбы от Невского проспекта. Семья была музыкальная, мама и ее сестры играли на фортепьяно, замечательно пели хором. Потом, когда началась блокада, все начали по очереди умирать. Сначала умер дедушка. Потом не стало мамы и бабушки. Нора Хаимовна говорит: «Мы с папой остались вдвоем, и мы с ним прожили очень хорошо». Папа был для нее просто бог: образованный человек, любил музыку и ей прививал любовь к классике. Жили рядом с Филармонией, ходили на все концерты. Она много читала в это время, а папа следил, чтобы она постоянно занималась, переводила. И опять она говорит: «У меня осталось впечатление, что мы очень хорошо жили». Когда стало совсем трудно с едой, она слегла, не было сил встать. Папа очень переживал, и она через силу встала. Стала выходить на улицу, ходить за водой на Неву. Когда идешь — двигаешься, даже лучше становится. Школы в это время были еще закрыты, но ребят призывали убирать город. Помогали, откуда только силы брались. В апреле после этих школьных уборок начали давать суп из крапивы, что-то такое горячее. Нора ходила убирать город до тех пор, пока в этом была необходимость. «Ведь не было же эпидемий в Ленинграде, все убрали! А откуда только силы брались!», — с гордостью говорит она. В мае папа умер от простуды. Потом



тетя прислала вызов, который позволил девочке эвакуироваться в Омскую область. Тетя работала в артиллерийской школе. Ехала две недели. Узел собрала, хотелось хоть что-то привезти. Папино пальто, мамино платье. Взяла с собой фотографии: было ощущение, что в Ленинград больше никогда не вернется. Говорит, что дорогу практически не помнит: ни людей, которые ехали рядом, ни пейзажей за окном; один черный ужас и одиночество. В Омске пошла в школу с двоюродными сестрами, организовался драмкружок. Позже приехала музыкальная школа из Днепропетровска, целый год проучилась в ней, даже собиралась дальше учиться музыке. Музыка и театр — вот это было очень важно, кажется, оно и спасло. Давали представления, и жизнь была наполнена. Тогда же познакомилась с будущим мужем, он был учащимся артиллерийской школы. Потом поехали работать в колхоз. Лес там был хороший. «Хорошо было. Мы были довольные и очень счастливые». А после поступила в медицинский институт, вернулась в Ленинград.

Эта история меня поразила. Пытаюсь себе представить, что происходит в душе маленькой девочки, которая хоронит родных одного за другим, и при этом в ее рассказе возникает то и дело «очень хорошо жили... прекрасно прожили... было хорошо... были довольные и очень счастливые». Для меня в этом и есть волшебство рассказывания: человек вспоминает родных, дорогие места, любимое дело, интересную учебу, и вместе с горькими воспоминаниями появляются и совсем другие чувства: гордости, радости, любви. Они настоящие и живые, хотя и прошло много лет.

То, о чем мы говорим сейчас, относится к прошлому. Оно, действительно, может показать нам наши сильные стороны, помочь разобраться с тем, кем я себя чувствую сегодня? Обращение к истории жизни — это возможность встретиться с людьми, которых давно нет с нами, перед мысленным взором увидеть дорогие сердцу места.

Прошное — дорога в настоящее. Мы стали тем, кем стали, благодаря тому, что мы испытали, пережили, прочувствовали в прошлом. Согласны? И смотрим мы в прошлое, находясь здесь и сейчас, в настоящем.

Если же задуматься о настоящем, о сегодняшнем дне, то главное, что определяет внутренний настрой, помогает радости жизни, это осознанность, которую мы уже не раз здесь упоминали. «Если целая сложная жизнь проходит бессознательно, то эта жизнь как бы не была», — эти слова Л.Толстого могли бы быть эпиграфом к теме осознанности. Говорят, что осознанности можно учиться всю жизнь. А что значит учиться? Это значит — практиковаться. И лучше всего это делать в безопасной обстановке, когда есть достаточное количество времени.

ПОПРАКТИКУЕМСЯ?



Впереди у нас упражнение, которое называется

«ИЗЮМ НА ВКУС»

Ох, представляю, как вы сейчас удивитесь, когда узнаете, что надо делать. Для выполнения упражнения нам понадобятся одна (одна!) ягодка изюма и около двадцати минут свободного времени. Цель упражнения в развитии осознанности. Для этого мы постараемся фиксировать внимание на возникающих ощущениях и их оттенках, будем наблюдать их изменения. Если в процессе работы возникают мысли, воспоминания, ассоциации, просто отпустите их и затем мягко «разверните» внимание к своим ощущениям.



А само упражнение заключается в следующем.

- Положите, пожалуйста, изюминку на ладонь. Закройте глаза и представьте себе, что до сих пор вы ни разу в жизни не видели изюма, не пробовали его на вкус и даже не знаете, что это такое. Попробуйте вызвать в себе чувство любопытства. Откройте глаза.
- Изучите внешний вид изюминки. Обратите внимание на ее размер, очертания (складки, выступы), цвет, тени и переходы между ними, степень прозрачности. Понаблюдайте, как освещение влияет на изменение цвета, какие возникают оттенки. Постарайтесь быть максимально внимательными.
- Перенесем внимание на тактильные ощущения. Закройте глаза. Постарайтесь ощутить вес изюминки, температуру. Сколько



- места она занимает на ладони? Коснитесь кончиками пальцев и исследуйте ее, попробуйте оценить ее упругость.
- Подержите изюминку между пальцами рук. Слышите ли вы какой-либо звук? Сосредоточьте внимание на нем.
 - Попробуйте различить запах изюминки. Что он напоминает? Какие при этом возникают чувства?
 - Максимально медленно и осознанно положите изюминку в рот. С помощью языка изучите ее форму, вес, температуру. Сосредоточьтесь на любых ощущениях, которые дает изюминка во рту.
 - Раскусите изюминку. Сфокусируйте внимание на ощущении вкуса. Постарайтесь проследить, какие возникают изменения вкуса? Как реагирует ваше тело? Выделяется слюна, напрягаются мышцы гортани и языка? Отметьте про себя все ощущения.
 - Когда возникнет желание проглотить изюминку, зафиксируйте его про себя. После того, как проглотите, представьте себе мысленно ее путь: горло, пищевод. Почувствуйте, как она падает в желудок.



О ЧЕМ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ? ЧТО МЫ МОЖЕМ УЗНАТЬ О СЕБЕ?

Это упражнение дает нам почувствовать, что такое «автоматизм» в поведении человека. «Взаимодействуя» всего лишь с одной изюминкой, мы на своем опыте понимаем, что такое максимальная концентрация внимания, осознанность, сколько ощущений, наблюдений дает нам сфокусированность на одном маленьком объекте! Разумеется, мы не сможем все жизненные процессы изучать так же глубоко, как нашу изюминку, тем не менее:

- Вы заметили, что вкус изюма стал другим? Что по сравнению с обычным изюмом в этой ягодке — целое богатство оттенков вкуса? Заметили? Даже я сейчас чувствую: какой же это волшебный вкус! С чем это связано? Вот ответ: если наблюдать и воспринимать абсолютно любой объект осознанно, он становится источником интересного опыта и наблюдений. А значит, наша жизнь становится богаче и разнообразнее.
- Занимаясь с изюминкой, вы наверняка заметили, как наш ум

интенсивно заработал, как он начал в своих «закромах» отыскивать ситуации из прошлого, связанные с изюмом, появились эмоции. В любом случае пустые равнодушно-привычные автоматические движения вытесняются внимательной и заинтересованной осознанной деятельностью.

- Мы проделали маленький эксперимент. Разумеется, это история не про сушеные сладкие ягоды! Представьте себе, что все ступеньки наблюдения, которые мы прошли с изюминкой, можно распространить на любые ситуации и процессы в жизни. Сколько новых открытий, сколько положительных эмоций, сколько приятных неожиданностей нас ждет! Вперед, к осознанной жизни!



ПРАЗДНУЕМ ОКОНЧАНИЕ ГЛАВЫ

Представьте себе теплый осенний день. Мягко светит солнце, играя лучами в разноцветной листве. Вы решаете отправиться на прогулку. Выходите из дома и зачем-то берете корзинку, которая случайно оказалась в прихожей. В парке, где вы часто прогуливаетесь, людей совсем немного. Вы сворачиваете на боковую дорожку. Идете по ней, задумавшись. И вдруг обнаруживаете, что парковая дорожка превратилась в... лесную тропинку. Вам совсем не страшно, потому что точно знаете, что идете своей дорогой, и вы продолжаете путь. На вашем пути возникают какие-то развилки, иногда дорожка становится извилистой или скользкой. Временами вас как будто что-то придерживает, вы останавливаетесь, но затем продолжаете идти дальше. Солнце то появляется среди деревьев, то исчезает, картинка меняется, но вы продолжаете идти вперед.

Постепенно деревья расступаются, и вы видите себя на полянке. Ваше внимание привлекает красивое дерево. Вы точно с ним где-то встречались. Приглядываясь, вы видите, что на нем висят какие-то вещи наподобие елочных игрушек. Вы понимаете, что все они связаны с вашей жизнью: на одних изображены даты, на других лица. Это и старые фотографии, и любимые книги, и ценные документы, и даже географические названия. Случаи и Истории из вашей жизни...



Вы понимаете, что все, что вы видите — Ваша жизнь, которая преподносит вам драгоценные Дары. Дерево устремлено ввысь, верхушки не видно. Вы можете взять в руки эти подарки и даже взять с собой. Как кстати с вами оказалась корзинка! Она хоть и небольшая, но в нее может поместиться многое.

- Что из вашей жизни вы положите в корзинку?
- Какие Дары для вас особенно ценны?
- Какие чувства вызывает у вас каждая вещь, которую вы опускаете в корзинку?



Глава 5.

Межсезонье. Кто со мной – в любое время года?

«...Чем дальше живем мы, тем годы короче, тем слаще друзей голоса...», – распевали мы хором в молодости один из любимых романсов Булата Окуджавы, и не подозревали, насколько значимым окажется смысл этих слов в будущем.



ЧТО ЭТО ТАКОЕ – МОЙ КРУГ?

Зачем нам создавать и как поддерживать сообщество людей, которых мы считаем «своими»? Как мы принимаем и оцениваем других людей? И что они ждут от нас? «Ближний круг» – это, разумеется, не географическое понятие, а свидетельство душевной близости. Чтобы человек вошел в мой ближний круг, у нас обоих должно быть одно качество: желание разговаривать и делиться энергией. У тех, кто чувствует себя частью Круга, есть общие истории и забавные случаи. Есть общий язык и только им понятные шутки. Они более защищены, благополучны и счастливы.

Мы продолжаем жить сегодня, и значит, одних воспоминаний о прошлой дружбе недостаточно. Если старый круг поредел, потрескался, усох (нужное подчеркнуть) 😊, то как создать *новый круг*? Нужно ли это?

Никто не отменял внезапную симпатию (как и любовь с первого взгляда). Давайте поразмышляем вместе о том, что это



за явление под названием «Мой Круг», и что нужно сделать, чтобы он радовал всех, кто ему принадлежит.

Грозное словосочетание «социальная изоляция» вошло в наш язык сравнительно недавно по понятным причинам. Несмотря на современные технологии, многие люди почувствовали себя обделенными, одинокими из-за невозможности увидеть близких, обнять их, посмотреть в глаза. Между тем, одиночество и социальная изоляция – разные понятия, и вот почему: изоляция – это резкое сокращение контактов для предохранения от возможного распространения инфекции, а одиночество – это, скорее, качество отношений, а не количество людей, с которыми хочется беседовать. Их может быть совсем немного, но их общество, их *сладкие голоса* во многом определяют качество нашей жизни. Тогда есть смысл поразмышлять об этом феномене, который называется Мой Круг и ответить на вопросы, которые я обозначила в начале этой главы.

Не секрет, что человеческая природа социальна: для ощущения счастья нам, людям, важно выстраивать и поддерживать социальные связи. Мы к ним обычно относим родственников и близких, проверенных друзей, с «многолетним стажем». Новые знакомые, думаем мы, не смогут нас принять такими, какие мы есть, и понять наши чувства. Между тем, у тех, других людей, такая же «социальная природа», они тоже хотят радоваться новым в их жизни людям, отношениям и впечатлениям от общения. Стало быть, создание нового круга, добавление «витамина» радости в свою жизнь вполне реально.



ЧТО ЖЕ ДЕЛАЕТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ НА ПРОТЯЖЕНИИ НАШЕЙ ЖИЗНИ? ЧТО ДОБАВЛЯЕТ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ?

Если бы была возможность вернуться в те времена, когда были выбор и другие возможности, на что бы вы предпочли тратить время и энергию? Многие люди считают, что главная цель в жизни – стать богатым. С детства нам говорят, что

важнее всего в жизни: работа, труд, стремление к достижению стабильности. Чтобы жить лучше, надо много работать, и, если повезет – работа будет доставлять нам удовольствие. Именно к этому надо стремиться. Большая часть знаний о жизни конкретного человека основана на том, как он ее интерпретирует, объясняет себе и другим. Между тем, многое из того, что с нами произошло, мы забыли или сочли несущественным. Тогда как же понять, что на самом деле влияет на здоровье и счастье?

Одно из самых масштабных исследований (и по времени, и по количеству участников)¹ было проведено в Гарварде, где изучали большую группу юношей, студентов колледжа и мальчиков из неблагополучного района. Потом они выросли, стали работать – адвокатами, строителями, врачами, рабочими. Некоторые поднялись вверх по социальной лестнице, а другие совершили путешествие в обратном направлении. Из исследования стало ясно, что счастливыми людей делают хорошие отношения. Здоровее оказались те, у кого прочные связи с семьей, с друзьями, с сообществом. Они живут дольше, чем люди без тесных контактов с другими. Оказалось, что большое значение имеет и качество отношений с близкими людьми: душевная обстановка для человека является «буфером», защищающим от ударов судьбы. Теплые отношения влияют на работу мозга, дольше сохраняют нам хорошую память. Наверное, эти выводы вполне ожидаемы, но то, что они подтверждены не только здравым смыслом, но и научными данными и многолетними наблюдениями, заставляет еще раз подумать: что мы можем сделать, чтобы сохранять такую связь с близкими людьми, чтобы она доставляла радость, давала ощущение надежности?

Для начала стоит ответить на вопрос о том, кто входит в наш Круг?

¹ Исследование началось в 1938 году и длилось 75 лет. В течение этого времени ученые наблюдали за жизнью 724 мужчин, задавали им вопросы о работе, личной жизни, здоровье, чтобы понять, что делает жизнь людей счастливой и здоровой. См.: Роберт Уолдингер, выступление на www.ted.com



Скорее всего, те люди, которые:

- не могут считать себя нашими соперниками;
- радуются успехам и не злорадствуют в случае неудачи;
- вызывают безусловную симпатию, с ними приятно быть рядом;
- вызывают доверие; с ними можно и нужно быть открытыми;
- могут жить *своей жизнью*, но в критической ситуации они будут рядом.



В качестве прелюдии к теме «Мой круг» сделаем упражнение

«НЕОКОНЧЕННЫЕ ФРАЗЫ»

Упражнение, которое может длиться до 10 минут. Нужно закончить одну из следующих фраз:

Сейчас в моей жизни – время общения с ...

Мой Круг сейчас напоминает ...

Когда закончите фразу, подумайте: о чем напомнило задание. Трудно ли было отвечать на вопрос? Какие чувства появились? О чем захотелось подумать? Что сделать?

Создание круга – процесс взаимный и обоюдный, значит, нам важно:

- **понять:** себя в самом широком смысле. Кто я? Что я могу предложить другим?
- **осознать:** мой способ восприятия другого человека. Как я его принимаю и оцениваю?
- **осмыслить:** особенности моего общения с другими. Как умею общаться, в том числе и без слов?

Готовы посмотреть на эти вопросы глазами исследователя?
Тогда – в путь!



1. КТО Я?

Как часто мы задаем себе этот вопрос? Почему я выбираю ту или иную линию поведения? Оказываясь в официальной обстановке, ведем себя в соответствии с той ролью, которую назначило общество. Роли тесно связаны с функциями, которые я выполняю или выполнял(а) раньше.



Если ваша собеседница – бывший библиотекарь, то в какой роли вы ее видите? Что можно ожидать от нее в общении? А если слесарь на пенсии?

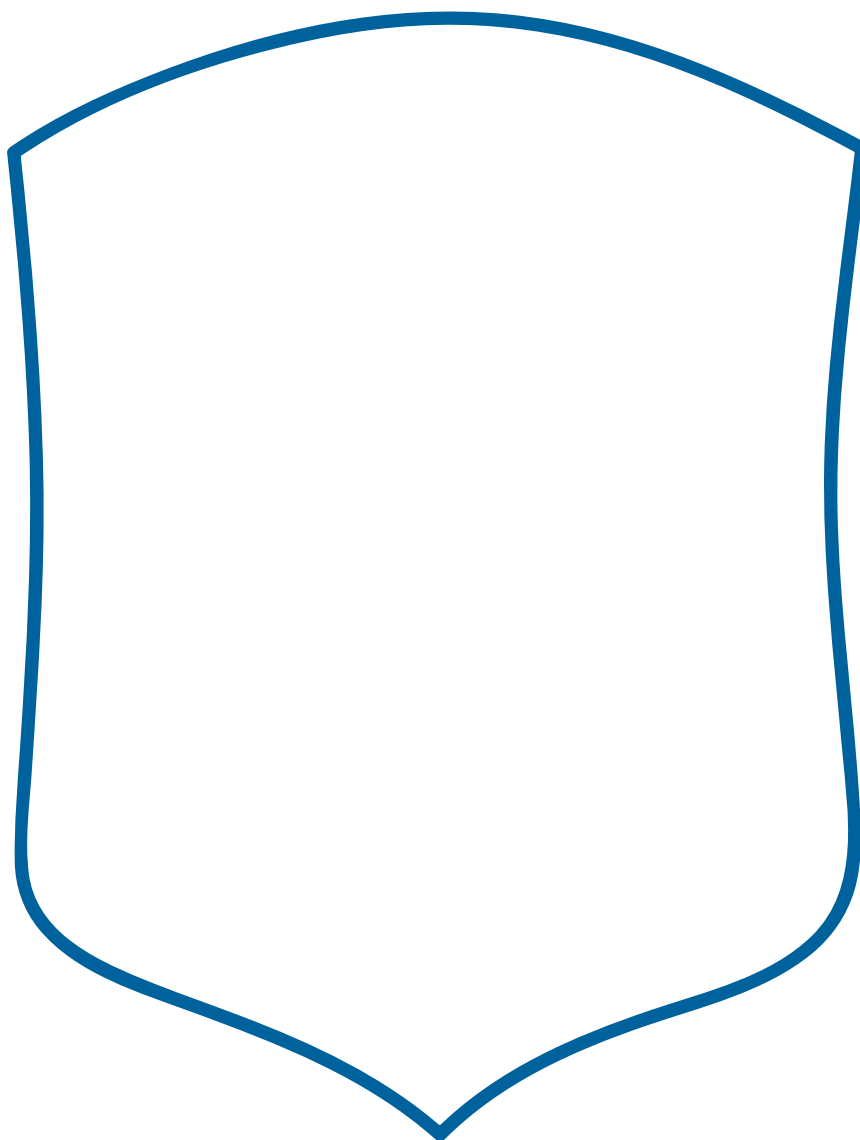
А еще есть роли, которые мы сами берем на себя, и они соответствуют индивидуальности, подчеркивают своеобразие характера и жизненного опыта. Если при знакомстве женщина говорит о себе: я – фанат Италии, то что мы можем ждать от разговора с ней?

Параллельно она может оказаться прекрасной кулинаркой, любительницей кино, веселой бабушкой трех внуков, правильно? Какой вывод следует? Сколько ролей одновременно «содержится» в одном человеке?

Чем больше неформальных характеристик человек предъявляет другим, тем лучше для непосредственного заинтересованного общения, тем больше шансов найти единомышленников. Давайте сделаем упражнение, которое поможет нам определиться со своими ролями. Упражнение называется

МОЙ ГЕРБ

Мы знаем, что в древние времена герб висел на видном месте (в главном зале замка? на воротах?), чтобы все, кто оказались здесь, могли видеть главные семейные ценности. А что бы вы изобразили на своем личном «Гербе»?



Как мы уже поняли, чаще всего мы ведем себя в соответствии с той ролью, которая «назначена» обществом. Можно ли ломать стереотипы? Когда это возможно? Какие преимущества это дает? Будет ли сообщество сконфужено, разочаровано, будет ли подозревать неладное?

Из моей коллекции историй

Моя дочка поступила в престижную школу, которая находится в самом центре Петербурга. В школе среди прочих традиций была такая: отмечать первое сентября в Филармонии, в театрах и музеях, которые были неподалеку от школы. Однажды праздник начала учебного года случился в Цирке, что само по себе забавно. Директор школы вышел на манеж с приветственным словом в униформе циркового распорядителя, шпрыхсталмейстера(!). Молодой, решительный, улыбающийся, ироничный, в том числе и по отношению к себе, он был встречен горячими аплодисментами учеников. Его речь, вполне традиционно-поздравительная – в таком исполнении звучала иначе, наполнилась новыми смыслами и поэтому надолго запомнилась и детям, и родителям. Казалось, все, что он говорит и делает, ломает стереотипы, меняет восприятие института среднего образования. Он как будто давал понять: школа может быть открытой, веселой, энергичной, при этом – серьезной и глубокой, когда речь идет об общечеловеческих и гуманитарных ценностях, о радости приобщения детей к искусству.

Как бы вы отнеслись к такой – шутейной – роли директора школы?

Доводилось ли вам встречаться с ситуациями, когда люди выходят за рамки привычной роли? Как вы это оценивали? Поделитесь здесь:

Видя необычное поведение человека, можно отмахнуться или сразу дать ему определение или оценку. Иногда хочется приглядеться к нему более внимательно, и этому способствует *любопытность*. Кто из нас в детстве не слышал в свой



адрес: «почемучка», «слишком много вопросов задаешь», «Любопытной Варваре...»? За эту черту характера нам пеняли, и напрасно; так ребенок познает мир. Между тем, оказывается, что взрослому развивать любознательность не менее важно. Почему?

Сам путь «в неизвестное» помогает преодолевать стереотипы, искать новые подходы, пытаться понять, что и как работает. Оказывается, когда человеку на самом деле интересно (или любопытно), то он готов с азартом учиться, у него появляется море энергии, он не устает. Это вы наверняка знаете, точнее, чувствовали на себе. Возможно, любопытным может показаться такой факт. Оказывается, у любопытства есть две грани. Одну можно назвать дефицитной, когда у нас возникает пробел в информации, мы даже начинаем переживать из-за этого. Доводилось ли вам когда-то ехать в поезде, который вдруг останавливается — в чистом поле, даже не на полустанке? Кто-то пробежал по вагону, и опять — тишина, только за окном снежные волнистые равнины? Хочется скорей высунуть нос из теплого купе, понять, что же там произошло? Когда поедем дальше? Знакомо вам такое переживание?

Другая грань любопытства — интерес. Он возникает, когда мы уже многое знаем, скажем, про любимого художника. И вдруг сообщение по радио: где-то на другом континенте обнаружена картина, которую считали утраченной. Как же хочется на нее взглянуть! Мы уже даже начинаем представлять: что там может быть изображено (название картины-то нам уже сказали!). Такое чувство несет с собой много позитива, энергии, включает творческое воображение.

Оба вида любопытства связаны с работой мозга и гормональной системы, точнее, при удовлетворении и дефицита, и интереса начинает вырабатываться гормон радости дофамин. Заметьте: мы таким образом получаем чистую радость и удовольствие от процесса познания! Стало быть, вывод такой: осознанно развиваем любознательность!

«НОВЫЕ СЛОВА»

— поиграем в такую игру?

Новые слова способны развивать любознательность, расширять мышление. Есть два варианта игры:

- возьмите словарь и выпишите из него те слова, которые покажутся вам благозвучными, интересными или любопытными. Узнайте их значение и происхождение.
- послушайте, как разговаривает или пишет молодежь². Только, пожалуйста, без предубеждений! 😊 Запишите слова, постарайтесь узнать, что они значат. Нет-нет, не стоит их сразу включать в свой лексикон. Поразмышляйте об их судьбе: как вы думаете, войдут ли они вскоре в наш язык?

«ИНТЕРЕСНЫЕ ВОПРОСЫ»

Напишите пять вопросов, которые вам кажутся интересными. У вас на них (пока!) нет ответа. В них, возможно, и практической пользы нет, но они пробуждают, добавляют энергии, в них есть загадка.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Понять себя — значит, понять, каковы мои ресурсы? Ресурсы человека — это тот потенциал, который он может использовать для решения жизненных задач и получать желаемый результат. Ресурсы принято делить на внутренние и внешние. Внутренние

² Знакомы ли вам такие слова: чил-аут, корефан, кэш, клавиша, краш, криповый, чекать, таргет?



ресурсы — это качества и особенности личности человека, заложенные природой, и то, что человек смог развить в течение жизни: врожденные способности, характер и темперамент; накопленные знания, умения, опыт; жизненные ценности и установки. Внутренние ресурсы образуют своеобразный стержень, который помогает справляться со стрессами и невзгодами. Внешние ресурсы — это источники, которые дает человеку внешний мир (семья, близкий круг; деятельность в разных сферах; финансовое положение; статус в обществе и др.).

Сейчас выполним упражнение, которое требует определенной погруженности и времени. Когда мы общаемся с другими людьми, создаем свой круг, мы не только берем, но и готовы отдавать, то есть делиться своими ресурсами. Следовательно, нам нужно сначала разобраться: что в моем арсенале? Ресурсы — все то, что мы используем для достижения какой-либо цели или желаемого результата.

«МОИ РЕСУРСЫ»

Постарайтесь оценить свои ресурсы, используя следующие оценки:

«+» означает: да, это мое;

«-» нет, недостаточно;

«?» — не знаю, нужно подумать, вопрос пока открыт

Название ресурса	Какие?	+ / - / ?
Мои умения	выражать свое мнение защищать свои границы уважать чужие границы видеть хорошее в других радоваться действовать в новых обстоятельствах преодолевать страх договариваться ставить себя на место другого	



Название ресурса	Какие?	+ / – / ?
Мои черты характера	гибкость доброжелательность целеустремленность коммуникабельность устойчивость	
Мои особенности мышления	образное мышление умение работать с информацией (анализировать, синтезировать) гибкость мышления способность переключаться с одного объекта (процесса) на другой воображение осознанность рефлексия (способность оценивать ситуации, действия, информацию)	

К внутренним ресурсам относится так называемое позитивное мышление, настрой *на хорошее* в любых обстоятельствах. Вот пара упражнений, которые помогут настроить внутреннее зрение на позитив. Например:

«ИЗ МИНУСА В ПЛЮС»

Задание заключается в том, чтобы негативные мысли/новости/информацию перевести в позитивные. Для этого к негативной мысли – как только она возникла! – нужно добавить «...а зато...» и закончить фразу! Иногда получается смешно, иногда – вполне конструктивно, но в любом случае фокус внимания смещается в сторону оптимизма. Потренируемся?

Потерялась перчатка, а зато

Разочаровал фильм, которого долго ждали, а зато потом

Забыла поздравить с днем рождения родственницу, но зато...

Опоздал на электричку, а зато....

А теперь – ваш пример:

И еще один:



«МОИ УСПЕХИ»

Мы уже не раз говорили о том, как полезно делать записи. Когда мы видим свои мысли на бумаге, становится легче анализировать и ... давать положительную оценку своим действиям! Запишите здесь все успехи, большие и маленькие, которые случились на этой неделе.

Следующее упражнение также потребует времени и погруженности в себя. Ответьте на вопросы ниже:

- какими чертами своего характера вы гордитесь?



- какие ваши качества особенно ценны сейчас?

- что я умею хорошо делать и как этим пользуюсь?

- какие свои победы вы вспоминаете с особенным удовольствием?



2. КАК Я ПРИНИМАЮ И ОЦЕНИВАЮ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА?

Ученые говорят, что мозгу нужно всего семь секунд, чтобы оценить собеседника и подать соответствующий сигнал: новый для нас человек – потенциальный друг или, наоборот, конкурент (угроза? враг? опасность? и т.д.). Представляете?! Собеседник едва успел поздороваться и сказать пару слов, и не подозревает, что мы его уже поставили на определенную «полочку» и будем общаться исходя из какого-то внутреннего побуждения. Как это происходит? Почему? Оказывается, мозг всегда стремится сократить время принятия решения, предпочитая не анализировать всю поступающую информацию. Мы просто пользуемся готовыми шаблонами, стереотипами, которые сложились отчасти под влиянием общества, отчасти – продиктованы нашим собственным прошлым опытом. Выходит, что и новые обстоятельства, и новых людей мы оцениваем исходя из своих «образцов», пропуская через «фильтры»,

и выводы получаются довольно-таки... плоские, поскольку часть информации мы попросту не берем в расчет. Как же научиться общаться с самим человеком, а не шаблонным представлением о нем?

- Начинать проще всего с самого себя!
- Назовите самые частые свои «фильтры» и постарайтесь воспринимать их с юмором, а лучше — критически;
- Заметить момент, когда при разговоре с человеком они включились;
- «Снять» готовый ярлык со знакомого человека
- Отключать предубеждения (см. след. страницу!)

«УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ»

Это упражнение можно делать везде, где вы встречаетесь с незнакомыми людьми (почта, поликлиника, и т.д.), можно просто смотреть в окно. Выберите себе «объект» для наблюдения. Задача: взглянуть на незнакомца 15 раз. Вам нужно обратить внимание на его жесты, выражение лица, позу, стараясь уловить как можно больше деталей и непременно каждый раз заметить что-то новое, но при этом (важно!) не давать оценку.

Если освоить этот навык и перенести его из упражнения напрямую в жизнь, то понимание собеседника станет более объёмным, а беседа — более содержательной.

«ПОХОЖ – НЕ ПОХОЖ»

Вспомните недавнее знакомство. Закройте глаза и попытайтесь в течение нескольких минут восстановить свои впечатления. На что вы обратили внимание? Напишите в два столбика: что вам понравилось и что не понравилось (насторожило, неприятно удивило) в вашем новом знакомом?

Мне понравилось

Мне не понравилось (насторожило)

Какой список получился более длинным? Что у вас общего с этим человеком? Чаще люди обращают внимание на то, в чем новый человек не похож на меня.

Посмотрите, пожалуйста, еще раз на список «понравилось». Может быть, что-то захотелось добавить? Как поддержать общее (возможности, интересы, вкусы, ценности)?



«ЧЕЛОВЕК ГОДА»

Каждый год – особенный в нашей жизни. Был ли человек, который в этом году сыграл особую роль в вашей жизни? Чем он вам помог? За что вы хотели бы его поблагодарить? Напишите, пожалуйста, здесь:

При оценке другого человека важно распознавать предубеждение (и, конечно, по возможности, отключать его!). Предубеждение – это заранее сложившееся негативное мнение о человеке или явлении. Не располагая фактами, человек оценивает и ведет себя в соответствии со странной искаженной логикой. Это почти закон: предубеждение – всегда негативно-упрощенное суждение. Разумеется, когда речь идет о незнакомом человеке, то ожидание может и оправдаться, такое – увы – случается. Мой призыв – заранее относиться к человеку нейтрально или дружелюбно, доверяя осознанности больше, чем предубеждениям и стереотипам³.

Склонность к предубеждениям в определенном смысле строится на готовности положиться на мнение других людей, тех, кому мы доверяем. Это определяет не только наши суждения, решения, но и поведение. Повторим: поведение, основанное не на фактах и на информации, а на предубеждениях и стереотипах.

³ Вспомните, как внешне выглядит один из самых известных математиков современности – Григорий Перельман. Вспомнили? Кого он напоминает? Что бы вы подумали, если бы они присел на лавочку возле вашего дома? Для справки: этот человек входит в список «Ста ныне живущих гениев» (!!!)



Как преодолевать предубеждения? Постараться быть осознанным; наблюдать, «отлавливать» свои предубеждения и спрашивать себя: в чем реальная причина моего негативного отношения? Есть смысл понять, как работает мозг, где «рождается» отрицательная эмоция. Предубеждения растворяются, когда, знакомясь с людьми, мы изначально относимся к ним дружелюбно. Если кто-то делится с нами своим опытом и отзывается о ком-то негативно, то оставим ему его суждения: мнение и действительность могут отличаться, верно? Уважение и дружелюбие вместо подозрительности и негатива – как вам такой жизненный девиз? Не написать ли нам его на нашем «Гербе»? 😊

Думая о моих собственных предубеждениях, иногда внутренне «экспериментирую» с соседями. Наблюдаю за ними из окна. Стараюсь подмечать детали. Немного фантазирую, пытаюсь догадаться о профессии. Предлагаю и вам присоединиться. Раньше люди жили в одном помещении много лет, не было привычки переезжать и моды «улучшать жилищные условия». В последние десятилетия люди переезжают довольно часто. Не обсуждая здесь социальные и финансовые стороны явления, заметим лишь, что соседское сообщество – важный ресурс в жизни человека. Беседуя с людьми зрелого возраста, часто слышу: как хорошо было раньше! все друг друга знали! помогали друг другу! А теперь – кругом незнакомые люди, молодые не здороваются, часто переезжают, перемолвиться не с кем и т.д. Может быть, есть смысл подумать о том, что мы сами можем делать, чтобы окружающая среда стала более дружелюбной, приветливой? Тогда и люди станут более открытыми, а значит, с ними можно делиться радостями, на них можно рассчитывать в трудную минуту. Подумайте об этом. И спросите себя:

- Сколько соседей вы знаете по именам?
- Что вы знаете о тех, с кем НЕ знакомы? Что можно о них сказать? Какие детали/атрибуты вам симпатичны?
- Что соседи знают о вас? А что им стоило бы еще узнать?

- С кем из соседей вам хотелось бы более регулярно и часто беседовать? Что вы готовы сделать, чтобы это осуществить?
- Подмечали ли вы, что ваши соседи делают не только для себя, но и для других? Готовы ли вы к ним присоединиться?

Замечаем то, что нам симпатично в собеседнике, и, если это уместно, говорим ему об этом.

В последнее время узнаю о самых разных соседских инициативах. Возможно, они спровоцированы трудными временами. Мне же хочется верить, что людям удастся преодолеть скептический настрой по отношению друг к другу, и тогда они:

- создают цветники около дома и вместе ухаживают за живыми цветами в подъезде;
- создают общие библиотеки;
- организуют субботники;
- вместе проводят тематические праздники, которые включают игры, мастер-классы,
- придумывают авторские экскурсии.

Можно пользоваться соседской поддержкой в быту, организуя совместные покупки, оказывая маленькие услуги друг другу (передать ключи, погулять с собакой, покормить кота, полить цветы). Все эти виды соседской поддержки возможны благодаря так называемой *проактивной* позиции и... тому, что люди готовы, преодолевая предубеждения, доверять друг другу, открыто и искренне общаться. И тогда пришло время спросить себя:



3. КАК Я ОБЩАЮСЬ?

Формат нашей межсезонной главы не позволит раскрыть все аспекты общения. Поскольку здесь мы обсуждаем, как создавать и укреплять свой Круг, то не можем не затронуть вопрос о разговоре. Это своеобразное двустороннее движение, участвуя в нем, мы говорим, слушаем и... молчим.



Какой я собеседник? Хмм. Как это выяснить?

Конечно, можно:

- а) кого-нибудь прямо спросить; ответ вполне ожидаем и малоинформативен;
- б) пройти тест, если верите, что несколько абстрактных вопросов помогут составить объективную картину;
- в) понаблюдать за собеседником: доволен ли он общением? Хорошо ли ему сейчас?
- г) понаблюдать за собой.

Кстати, есть ли у вас собеседник, с которым вам комфортно? Вспомните последний разговор в деталях и подробностях. Что вас радует в этом общении? Возможно, человек говорит о себе, но в меру? Умеет задавать точные и интересные вопросы? Внимательно слушает? Вы чувствуете, как он старается оказаться на вашем месте (это качество, кстати, называется «эмпатия»⁴)? Смотрит в глаза и не отвлекается? Когда он говорит о том, что для него действительно имеет смысл и ценность, у него загораются глаза, появляется энергия, крепнет голос, возникают какие-то особые интонации? А, может быть, вы начинаете смеяться до слез, даже после какой-то пустяковой истории, вспоминая забавный случай, смешную сценку, чью-то шутку? Согласитесь, это так поднимает настроение, что хочется в этом состоянии легкой эйфории побыть снова и снова! *Может быть, и вам стоит взять эти приемы хорошего собеседника на вооружение?*

Опыт показывает: чтобы стать хорошим собеседником, надо научиться слушать.

И делать упражнения, например, такие:

- Посмотрите на незнакомого человека. Постарайтесь представить, был ли у него сегодня хороший день или сложный? О чем он (или она) размышляет в данный момент? Понятно, что в этой задачке нет «правильного ответа», как в учебнике, но это точно

⁴ Эмпатия - способность к сопереживанию, к восприятию эмоционального состояния других людей, способность распознавать, что они чувствуют.



тренирует наблюдательность и способность почувствовать другого человека.

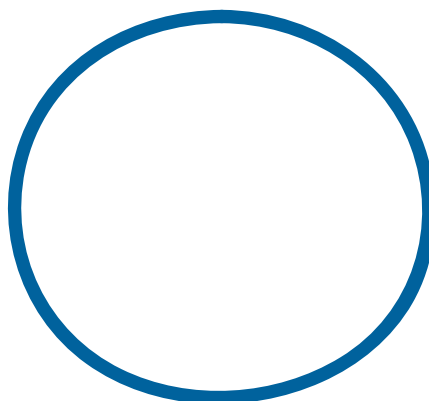
- Кино (особенно — детективы!) — отличный тренажер для развития эмпатии. Постарайтесь отслеживать и анализировать, что чувствует герой, в какие моменты вы сопереживаете ему. Что бы вы сказали, если бы он оказался рядом?

А теперь давайте повторим правила хорошего слушателя:

- Не перебивать.
- Избегать возражений.
- Избегать негативных тем, упреков и обвинений.
- Избегать категоричности, говорить мягко.
- Использовать режим диалога (монолог утомляет).
- Подчеркивать согласие с партнером, выражать восхищение, благодарность.

Согласны?

Тогда изобразите здесь лицо с ушами хорошего слушателя, внимательными глазами и теплой улыбкой прекрасного собеседника.



«У МЕНЯ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН...»

Мы много и часто разговариваем по телефону, с этим не поспоришь, в последнее время телефон и вовсе становится едва ли не единственным каналом связи со многими близкими людьми. Как сделать так, чтобы разговор был не только



информативным, но и качественным, то есть чтобы оба собеседника чувствовали себя комфортно? Я не призываю вас составлять сценарий разговора, но

в следующий раз, когда возьмете в руки трубку телефона, прежде чем набрать номер, задумайтесь:

- Чем я могу порадовать собеседника? А еще чем?
- Можете поделиться с ним (с ней) чем-то приятным? Откуда пришло хорошее известие? Расскажите, что вас порадовало? А что насмешило?
- Что вы узнали нового? Какие удивительные истории случились?
- Какие приятные воспоминания посетили? Возможно, они касаются и вашего собеседника?



В каждой главе этой книжки мы делаем упражнения, потому что решили, что в любое время года надо проявлять заботу о себе, о своем теле. Моя работа связана с необходимостью звучать; я провожу семинары, и часто — дистанционно. Для меня всегда важно содержание, но в последнее время стала обращать внимание и на то, как важна техника речи. Если не говорить правильно, то голос как будто меркнет, становится «тусклым» и сиплым, дыхание сбивается. Дыхательные упражнения мы делали и раньше, но здесь собраны те, которые позитивно влияют на управление звуком, помогают развить силу голоса. Делаем их сидя или стоя, повторяя каждое по три-пять раз. Хотите, чтобы собеседник вас лучше слышал и понимал? Тогда — вперед!



- Эти упражнения можно делать и вдвоем!
- Делаем «лодочку» из ладоней, подносим к нижней части лица. Будем делать короткий вдох и долгий выдох. Так мы вдыхаем и выдыхаем теплый воздух и прогреваем связки.
 - Вдох, а на выдохе — издаем звук А связками, имитируя скрип несмазанной двери. Такая вибрация помогает связкам проснуться и зазвучать.
 - Вдох через нос, а на выдохе энергично произносим звук Ф.

- Вдох и выдох, на выдохе – звук Ф и перекрестные движения руками на уровне плеч.
- Вдох через нос, а выдох со звуком С.
- В раннем детстве мы осваиваем речь через звукоподражание (как коровка мычит? машинка едет? котик мяукает? а тигр рычит?). Эти звуки и их сочетание – отличное упражнение и для взрослых! Повторяем звуки, акцентируя внимание на том, чтобы в груди возникла своеобразная равномерная вибрация: М; ХМ; Р; З; ДР; БР; АО.
- Следующие звуки произносим, аккуратно постукивая себя по груди: Ж; А.
- Гласные создают мелодию речи, а согласные – ритм. Красивая речь содержит и то, и другое. Потренируем ритм речи? Произносим семь раз: звук П с легким «взрывом», затем ТК; ПТК; ППК
- Заканчиваем этот комплекс упражнениями на дыхание. Спокойно облокотитесь на спинку стула. Закройте глаза. Сфокусируйте внимание на дыхании. Оно должно стать ровным. Включите внутренний счет: четыре счета – вдох, четыре – задержка дыхания, четыре – выдох и еще четыре – задержка дыхания. Его называют «квадратное дыхание». Правда, похоже на фигуру с равными сторонами? Когда я делаю его, чтобы успокоиться перед ответственным выступлением, иногда даже немного «дирижирую» себе. Упражнение нужно сделать четыре раза.
- Левую руку положите на область солнечного сплетения (выше пупка), а правую – выше, на грудь. Нужно дышать, чтобы попеременно поднималась и опускалась то одна рука, то другая. При этом про себя нужно произносить: «вдох (на вдохе) и выдох (на выдохе)».

Рада была сделать эту короткую голосовую гимнастику вместе с вами: чувствую, как разогрелся-расправился дыхательно-звуковой аппарат. Можно теперь и на сцену! 😊

БЕЗ СЛОВ?

Передача мыслей и чувств без использования слов? Неужели такое возможно? Иногда мы слушаем того, кто грамотно и уверенно излагает-призывает-делится, а интуиция тихо шепчет: *не верю!*



Случалось ли с вами такое? Ответьте здесь:

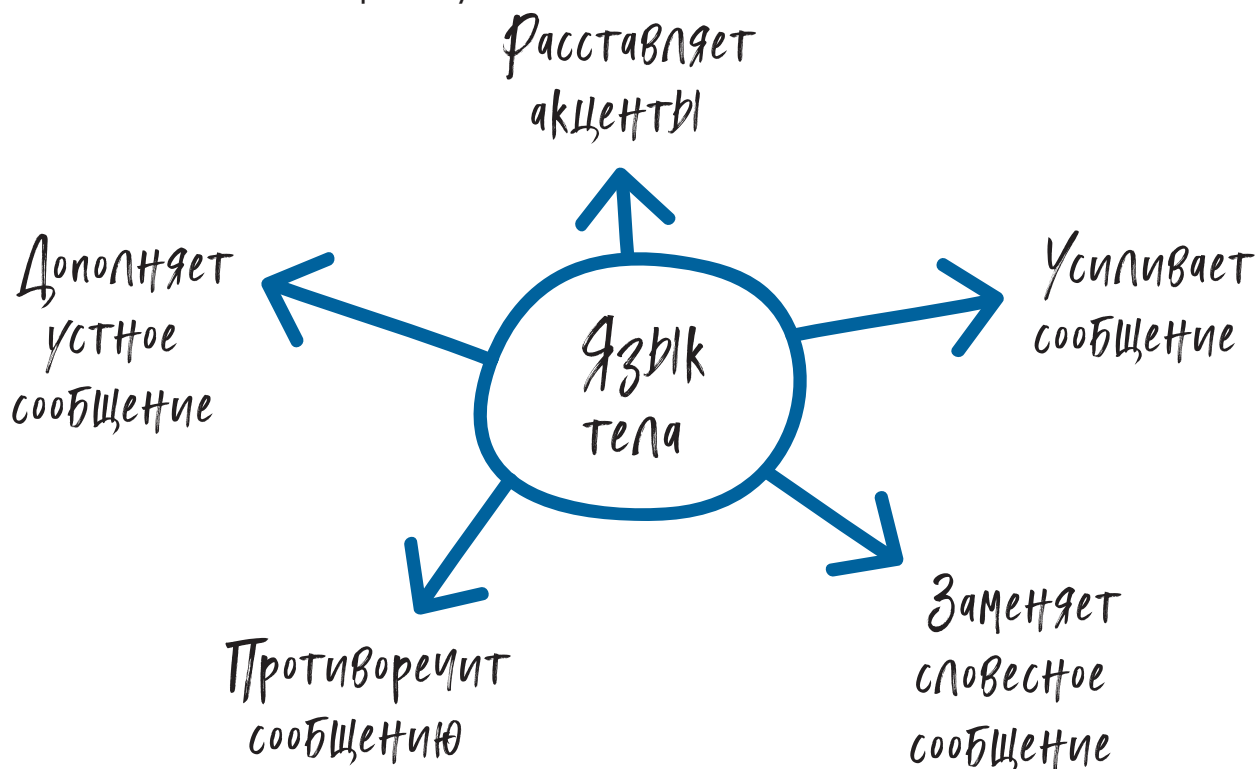
Это происходит, потому что мимика, поза, жесты противоречат тому, что человек говорит. Людям подчас трудно сдерживать эмоции. Если мы хотим, чтобы у тех, кто входит в наш Круг, не возникало дискомфорта, нужно, чтобы невербальные (то есть бессловесные) сообщения дружили с речью, соответствовали ей.

Психологи уверяют: общение без слов, мимика и жесты выполняют очень важную функцию в общении. Посмотрите на картинку ниже и понаблюдайте за жестами — и своими, и других людей. Иногда ритмичные движения руки как будто расставляют акценты, подчеркивают самое важное в сообщении. Они могут добавить энергии, как будто эмоционально усилить информацию. Отказываясь от чего-либо, нам не обязательно говорить: НЕТ! Мы можем покачать головой, показать жестом (например, что вам не нужна эта рекламная листовка). Значит, жест может и заменить устное слово. Иногда улыбка и приветственный жест дополняют радостные реплики в момент долгожданной встречи. Бывает и иначе: человек произносит слова, которые совсем не согласуются с мимикой и жестами. Неискренность замечается собеседником сразу, даже если он не может объяснить, в чем причина неловкости. И тут приходится самому решать, чему верить: словам или невербалике?

Вы общаетесь с человеком, даже если не говорите в этот момент ни слова!



См. картинку:



Для освоения некоторых профессий нужно специально учиться движению, жестикуляции, мимике. А тому, кто не посещал театральные и балетные студии, стоит посмотреть на (свой) язык тела как будто чуть-чуть со стороны. Что означают жесты?



ЗЕРКАЛО

Встаньте (или сядьте) перед зеркалом, улыбнитесь себе и покажите жестом или при помощи мимики действия (да так, чтобы они вызвали доверие!):

- Поблагодарите за подарок.
- Удивитесь неожиданной радостной новости.
- Поддержите человека, который рассказывает анекдот.
- У вас на пороге нежданные гости. С каким лицом вы их встретите?
- Вам скучно, не терпится, чтобы разговор скорее закончился.

Что показало зеркало? В какой ситуации вы были наиболее



убедительны? Поставьте «+» напротив задания.
Как сделать язык тела еще более осознанным?

«ЦЕННЫЕ УТРЕННИЕ ВОПРОСЫ»

Хорошая возможность добавить энергии и осознанности на целый день – уделить утром пять минут, чтобы поразмышлять с карандашом в руках. Напишите ответ на один из вопросов:

- Что мне поможет быть хорошим собеседником сегодня?
- От чего неважного/второстепенного я готов(а) отказаться сегодня?
- Как я буду фиксировать и праздновать свои успехи сегодня?
- Если волшебным образом во сне вы могли бы приобрести какое-то качество или способность, то что бы это могло быть? Напишите здесь:



упражнение вдвоем

«ВАЖНЫЙ ВОПРОС»

Прочитайте вопросы ниже. Выберите один вопрос, важный в данный момент (к остальным можно вернуться позже!).

- В каких ситуациях я чувствую себя самым собой?
- В какой деятельности я чувствую себя наиболее живым, активным, нахожусь в согласии с самим собой?
- Каков мой самый большой талант? Как я его использую, когда



- общаюсь с другими людьми?
- Какие люди являются для меня примером? Почему? Что я могу сделать, чтобы следовать им и соответствовать?
 - Чем я могу быть полезным другим людям?
 - Каково мое самое заветное желание?
 - Что в моей жизни действительно хорошо?

Так мы учимся лучше понимать свои внутренние возможности и желания.

Мы уже говорили о том, что основной «инструмент» для создания и поддержания своего Круга – разговор. Какой разговор? С кем? Перед тем, как ответить на вопрос, расскажу о недавнем событии.

Из моей коллекции историй

Недавно я была на многолюдной конференции. Тема для меня важная, ехала с желанием, но там не оказалось никого из коллег и близких знакомых. Я непрерывно с кем-то разговаривала, общалась, выступала, но на дружеском ужине оказалась в компании совсем чужих людей, соблюдающих «социальную дистанцию». Мне было досадно, казалось, что будет невероятно скучно, и я решила, что уйду при первой же возможности. Одна пожилая женщина, сидевшая рядом, спросила, откуда я. Тут же познакомила меня с другой «застольной» соседкой, которая много лет живет в другой стране, но училась в Петербурге. Та вежливо спросила меня, в каком районе я живу. Оказалось, что она отлично знает мою улицу, потому что окончила художественную школу тогда же, когда там учился мой муж. Мы ровесницы, то есть они точно должны были знать друг друга. Она честно сказала, что его имя помнит, а как он выглядел – нет. Я показала его нынешнее фото, но это не помогло: много лет прошло. Тогда я быстро послала сообщение мужу (хвала современным технологиям!), мол, пришли, пожалуйста, свою фотографию школьных времен. У мужа, несмотря на вечернее время, была важная рабочая встреча. Он удивился просьбе, но обещал прислать позже. Пока длилась пауза между двумя сообщениями, мы стали вспоминать имена друзей-одноклассников. Некоторых из них хорошо знаю лично, начала что-то рассказывать об общих знакомых, затем перешли на темы, связанные с творчеством, потом много говорили о городе.



Словом, вечер удался.

О чем эта история? Нет, бравурного финала в ней не было. На следующий день мы мельком помахали друг другу рукой, и больше не виделись. Но благодаря этому разговору у меня появилось чувство, которое я люблю: все в жизни неслучайно! Я уверена, что и моей собеседнице было приятно поговорить, и ее «вечер воспоминаний» продолжался уже после того, как мы простились. «Волна» пошла и дальше; с мужем мы потом долго говорили о школьных временах, об учителях и школьном сообществе. Наверное, в этом и есть главный смысл и ценность маленького разговора. При всей необязательности, спонтанности, непредсказуемости он меняет настроение в лучшую сторону, дает возможность быть услышанным. Появляется чувство причастности к чему-то большему. И, разумеется, эмоциональный «градус» повышается. Надеюсь, этот эпизод убедил вас в том, что можно и нужно пользоваться случаем, чтобы коротко и с удовольствием пообщаться с малознакомыми людьми. Результат может приятно удивить!

Для этого короткого необязательного общения есть специальное название «small talk» (в переводе с английского «легкая беседа»). Это разговор, который не предполагает договоренностей, обязательств и т. д. Умение начинать или поддерживать легкую беседу в течение многих лет оттачивалось в Англии, затем распространилось по всему миру. Оказалось, что безопасный непринужденный разговор – отличный способ преодолеть неловкое молчание, скоротать время, когда малознакомые или вовсе незнакомые люди вынуждены быть вместе. Некоторые люди не одобряют такой разговорный жанр, считая его пустой тратой времени. Другие полагают, что легкая беседа – синоним светской беседы. Думаю, что это не совсем так: в светской беседе всегда присутствует подтекст, скрытые цели, необходимость «тянуть шею» (произвести на кого-то впечатление), что совершенно не предполагает легкая короткая непринужденная беседа. Не настаивая ни на чем, подчеркну лишь: при всей своей необязательности –

Умение вести непринужденную беседу — важный навык, «коммуникативный мостик», инструмент для легкого установления контакта,

который, между прочим, может оказаться значимым для создания и укрепления своего Круга.

Легкий разговор начинается с искренней улыбки. Даже в период ношения защитных масок доброжелательный взгляд, открытое выражение лица легко считывается собеседником. Так с самого начала создается комфортная атмосфера. Следующий вопрос: о чем говорим? Какая может быть общая тема, если мы с собеседником практически незнакомы? Первое правило: тема должна быть ненавязчивой, легкой. Традиционное начало беседы — «о погоде», но, представляется, ею палитра тем не исчерпывается: подсознательно мы выбираем темы, которые, с нашей точки зрения, наиболее безопасны и социально приемлемы.

Что может задевать чьи-то чувства? Прямые вопросы о деньгах, проблемах со здоровьем, о религии и о политике. Не люблю, когда обсуждают внешний вид (и мой тоже!). Разговор обычно строится в виде вопросов и ответов, и, в отличие от других жанров (консультация, доклад), ответы могут быть развернутые, но короткие, неустойчивые. В процессе разговора важно эмоционально поддерживать собеседника, выразить искреннее одобрение. Для этого, помимо языка тела, как вы знаете, подходят короткие разговорные обороты, на которые мы не скупимся и в разговорах с близкими (ну надо же! вы подумайте! вот это да! красота!).

А какие поддерживающие фразы ваши любимые?



А какие фразы, с вашей точки зрения, помогут легко и гармонично завершить легкую беседу?

«СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ»

У каждого из нас были ситуации, когда, казалось бы, в совсем безвыходной ситуации удалось решить проблему (кого-то убедить? переубедить? сделать своим союзником? переломить негатив, в конце концов?) Что вам помогало? Какой прием, слова, невербальная техника? Напишите здесь:

Пусть этот ваш секретный ингредиент и дальше помогает вам в общении! Сделайте его осознанным!

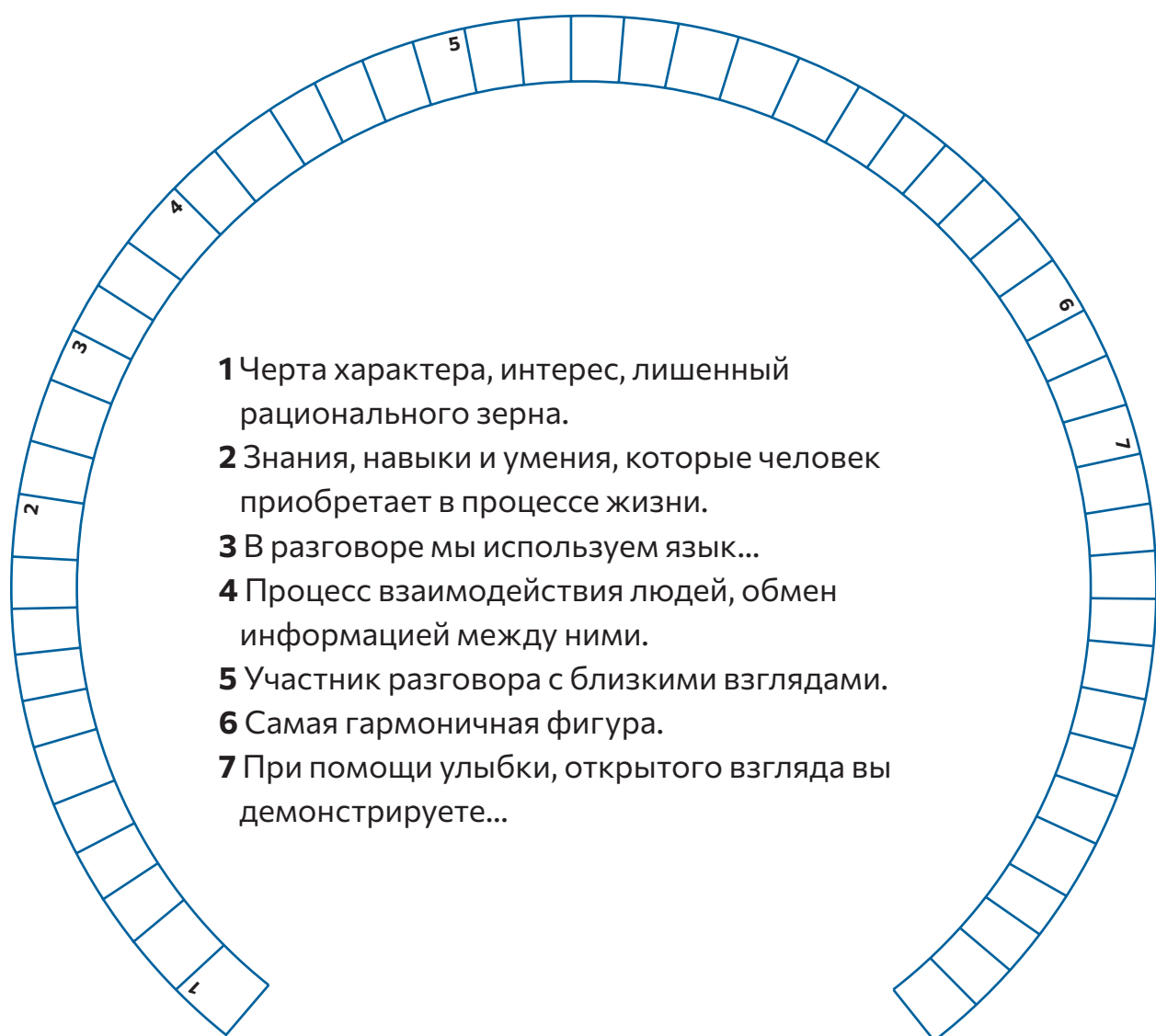
Начните замечать, что вам нравится в других людях, и говорить им об этом. Признание того, что люди вокруг вас замечательны, ведёт только к хорошему. Так что радуйтесь за тех, кто добивается успехов. Болейте за них, искренне желайте им победы.



ПРАЗДНУЕМ ОКОНЧАНИЕ ГЛАВЫ

Надеюсь, в заключение главы, которая пронизывает все времена года, вы согласитесь со мной, что осознанное отношение к себе и своим ресурсам, стремление преодолевать стереотипы и предубеждения в общении с другим человеком, умение общаться на всех уровнях помогает нам создавать и поддерживать Свой Круг. Говорят, что в зрелом возрасте важно поддерживать в форме свой ум, и для этого разгадывать кроссворды. Или ключворды. Или головоломки.

Давайте итоги этой главы представим в виде кроссворда – в форме КРУГА – символа этой главы:





Вместо заключения:

Где берут ключи от счастья?



Четыре времени года — четыре раздела нашей книжки-подружки — плавно подошли к концу. Мы закончили «календарный» круг. Бег времени неумолим, и надо перевернуть лист календаря. Тут у нас — увы! — выбора нет. Но во многих жизненных ситуациях мы принимаем решения, выбирая один вариант из нескольких (сделать шаг или остаться стоять, совершить усилие или не двинуться с места, рискнуть или не пробовать новое и неведомое). Выбор — самое человеческое качество, поэтому принимать решение нужно осознанно.

Процесс выбора решения — это цепь мыслительных эмоционально окрашенных процессов, которые осуществляются, как мы знаем, в нашем мозгу. Давайте — в качестве заключительного аккорда — поговорим о том, как работает мозг. Часто приходится слышать: «в моем возрасте уже слишком поздно что-то менять... голова уже не та стала... соображаю медленно» Теперь в ответ на подобные сетования мы можем громко крикнуть: *а вот и нет!*

Сейчас поясню, почему. Последние исследования в нейрофизиологии утверждают, что мозг пожилого человека гораздо более пластичен, чем принято считать. В течение жизни мозг учится кодировать мысли, ощущения, воспоминания, превращая их в опыт и формируя новые нейронные связи. Более гармоничным становится взаимодействие правого и левого полушарий. Мозговая деятельность выигрывает в гибкости, поэтому в зрелом возрасте люди точнее формулируют свои наблюдения, подмечают больше деталей и на их основе принимают более точные решения. Ученые считают: если мозг постоянно работает, то высшая точка интеллектуальной активности человека приходится приблизительно на 70 лет! Удивлены? А дело, оказывается, в том, что есть вещество, которое называется миелин. Из этого вещества создается своеобразная «изоляция электрического провода», благодаря которой сигнал,

передаваемый при помощи нервного импульса, продвигается быстро, в правильном направлении, он не «искрит» и не «перегорает», как неисправный провод. Миелин накапливается, а не исчезает с течением жизни, и от этого интеллект и сила мозга повышаются многократно! Кроме того, после 60 лет возрастает интуиция, и человек может использовать обе части мозга одновременно; это позволяет решать более сложные задачи, включая творческие. Прекрасная картина!

При здоровом образе жизни и постоянной активной мозговой деятельности с возрастом интеллектуальные возможности возрастают. Есть только одно НО: связи между нейронами пропадают, если человек не занят умственной работой!

Мы хотим максимально долго чувствовать себя бодрыми, настроенными позитивно к миру и к себе. Нам в этом помогают **самопонимание, самоподдержка и саморазвитие**. Собственно, они и есть «связка ключей», которые с самыми теплыми чувствами мне хотелось передать вам. Вот они:



Как можно больше движения. Любые комплексы упражнений, в том числе и из тех, которые предложены в этой книжке (они проверены и действительно оказывают благотворное влияние на физическое и эмоциональное состояние человека!), или те, которые вам симпатичны. Важно соблюдать меру и получать удовольствие. Упражнения помогают держать спину прямо и восстанавливать кровообращение. Вы уже привыкли их делать?



Наш мозг любит удивляться. Постарайтесь дать ему эту возможность — пробуйте новые блюда, анализируйте новые запахи. Пусть как можно чаще включается воображение. Читайте хорошие книжки. Разгадывайте загадки. Играйте в настольные игры. В мире столько тайн, неизученного и непостижимого — задавайте хорошие вопросы. А ответы придут, раньше или позже. Точно заданный вопрос — уже наполовину готовый ответ.



Как можно больше позитивных мыслей и эмоций. Пусть это будет вашим жизненным лозунгом. Мы научились распознавать эмоции и «держат за хвост» самые приятные, положительные и радостные, не позволяя им просто ускользнуть. Добрые чувства и переживания благотворно влияют

на работу мозга, поэтому радуйтесь любым мелочам, улыбайтесь приятным воспоминаниям, смейтесь над веселыми историями и смешными картинками, слушайте и рассказывайте смешные случаи и анекдоты из жизни. Пусть веселая музыка поддерживает ваше хорошее настроение. Кстати, картинка-улыбка висит ли еще в вашей комнате?

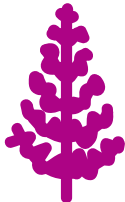
✓ *Благодаря воспоминаниям мозг лучше работает.* Старайтесь мысленно и вслух, с вашими собеседниками, обращаться к эпизодам, историям и Случаям из прошлого, припоминая детали, названия, имена. Пусть вам в этом помогают старые фотографии, семейные реликвии, ваши рисунки. Они «структурируют» работу мозга, он становится более цепким. Чувствовали, как он вам за это благодарен, когда делились воспоминаниями?

✓ *Подружитесь с бумагой и ручкой.* И неважно, каково ваше базовое образование, постарайтесь писать. Используйте упражнения, которые вам были предложены во всех главах книжки — это могут быть дневники, воспоминания, истории из детства, случаи, короткие утренние страницы, списки. Не рассчитывайте, что ваши записи будет кто-то читать, пишите для себя. Пусть вас увлекает сам процесс писания. Он положительно влияет на работу головного мозга и улучшает настроение. Заметили, когда выполняли письменные задания?

✓ *Вдохновляться и вдохновлять других.* Вокруг нас множество идей, мыслей, примеров, людей, а также кино, книг, историй, соприкасаясь с которыми мы испытываем удивительное чувство внутреннего подъема, желание двигаться и менять жизнь к лучшему — словом, осталось лишь сделать вдох поглубже и начинать действовать. Наверное, нарочито и специально «вдохновиться» невозможно, тем не менее, старайтесь фиксировать внимание на тех ситуациях, когда сердце начинает биться сильнее и на душе становится радостнее. Что вас вдохновляет? Впускайте вдохновение в свою жизнь и делитесь им с другими. Люблю захватывающие истории реальных людей. Мне всегда хотелось ими делиться. Что я и сделала в этой книжке. Кстати, захотелось ли вам пересказать кому-то истории о людях, с которыми вы здесь познакомились?



V *Помогать другим людям.* Это ещё один ключ к счастью. Если вы можете помочь другому, тогда, независимо от обстоятельств, в которых вы оказались, вам удастся укрепить свое чувство осознанности, уверенности в себе и удовлетворенности жизнью. Помощь может быть чем-то совсем несложным: поговорить с человеком, выслушать и проявить участие, поделиться, чем-то удивить и порадовать.



Ну, а в заключение — совсем короткая история, которую рассказала подруга о своем дяде.

Из моей коллекции историй. Про шишки.

Всю жизнь он был активным человеком, работал, любил лес, охотился. Построил дачу своими руками. К старости ослеп. Совсем. Родственники привозили его на эту самую дачу и оставляли одного. Он же знал там каждую тропинку и кустик: сам же сажал, растил и протапывал. На участке у него был предмет особой любви и гордости: кедр, настоящий сибирский красавец. Дядя как-то справлялся с нехитрым дачным бытом и ждал, когда начнут созревать шишки. Он их собирал, на ощупь определял достоинства каждой, расставлял «по местам» и одаривал ими гостей. В этом был смысл жизни. Удовлетворение и большая радость. Он повторял, что (особенно по осени) чувствует себя счастливым человеком. Подруга говорит, что даже не приходило в голову его жалеть: абсолютно гармоничная счастливая личность.

Он и другие Герои, с которыми вы познакомились на страницах этой книжки, — вовсе не придуманные книжные персонажи. Надеюсь, что эти их истории, а также

- физические упражнения и практики
- письменные упражнения и задания
- воспоминания и творческие упражнения

помогут вам чувствовать себя более уверенно, в вашу жизнь добавят радости, здоровья и внутреннего комфорта.

А если к каким-то из них захочется вернуться снова, перечитать книжку? Пожалуйста!

С радостью отдаю вам ключи!

Мой год:



Моя улыбка
выглядит так:



Мой счастливый день:

___ / ___ / ___

С улыбкой я делаю вот такие
упражнения:

Моё памятное место
на карте называется

Меня больше
не ограничивают эти
мысли:

	X
	X
	X
	X
	X
	X

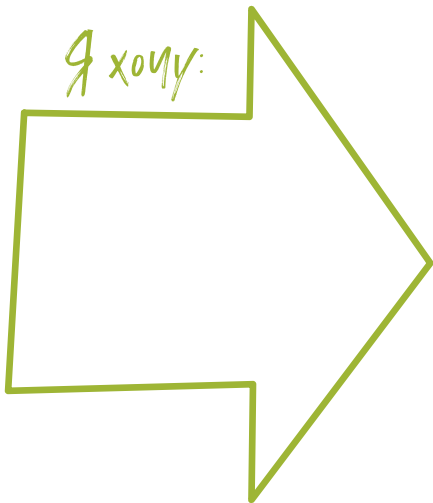


Мои
хобби
идеи:

Мои мечты:



Я хочу:



Меня интересуют
занятия:



радостно и со смыслом!



Столько стаканов чистой воды
я выпиваю каждый день:



Моя любимая
(полезная) еда:



Имена людей, которых хочу
поблагодарить:

Я дышу на 4 счёта?

↙ ↘

Да Нет



Моя таблетка
от лени — это



Линия жизни
(в этом году на ней появились эти даты)

Что удивило мой
мозг сегодня?

.....

.....

.....

В моей корзинке лежат
даты:

Мои заметки

ОТВЕТЫ КРОССВОРДА (стр. 175):

1 – любопытство; 2 – опыт; 3 – тело; 4 – общение; 5 – единомышленник; 6 – круг;
7 – гостеприимство

Агапова О.В.

«РАДОСТНО И СО СМЫСЛОМ: КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
ГОДА. КНИЖКА-ПОДРУЖКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ».

Редактура: Макарова Е.Б.

Дизайн и верстка: Борсук А.А.

Подписано в печать с оригинал-макета 01.02.2022
Формат 210x297. Бумага мелованная. Печать офсетная.

Тираж 600 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии ООО «Верди»,
Москва, Семеновская набережная д. 2/1 стр. 1 оф. 117 в.



Ольга Агапова – выпускница филологического факультета Санкт-Петербургского государственного университета, кандидат педагогических наук. Работает в сфере образования взрослых, уделяя особое внимание теории и практике обучения пожилых людей. В роли независимого эксперта О.Агапова ежегодно проводит более 300 часов тренингов, семинаров, коуч-сессий, в том числе и для пенсионеров.

Общение с представителями старших поколений – это возможность слушать и поддерживать, делиться воспоминаниями и радоваться сегодняшним успехам. Это постижение нового и оценка прошлого с сегодняшних позиций на пути к пониманию себя. Это удовольствие особого толка, которым автор делится на страницах предлагаемого издания.

