18+

Илона Новицкая



КЛЮЧ К ЖИЗНЕННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Как достигать результатов,
не предавая себя

Илона Новицкая
Ключ к жизненной эффективности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69168286
ISBN 9785005991522

Аннотация

«Чего я хочу от жизни? Туда ли я иду? Какие во мне ресурсы?» – регулярно спрашивает себя человек, не стоящий на месте, сталкиваясь с новыми вызовами, как внешними, так и внутренними.Ответы даёт книга «Ключ к жизненной эффективности». В доступной форме, с яркими примерами автор предлагает уникальную систему трансформации сознания, основанную на базовом принципе: все необходимые ресурсы уже есть в каждом человеке.«Ключ к жизненной эффективности» – ключ к своим естественным внутренним силам.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
40 лет поисков 9
ГЛАВА 0. Энергия жизни 13
Жить эффективно 13
Силы жить 19
Секретный код 25
Глава 1. Тело 29
Честный взгляд 35
Сосуд сознания 41
Выжить любой ценой 44
Мысли телесные 52
«Три кита» здорового тела 59
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Ключ к жизненной эффективности Илона Новицкая

Посвящается двум самым любимым людям и самым важным жизненным учителям – моим прекрасным дочерям Милане и Злате.

© Илона Новицкая, 2023
ISBN 978-5-0059-9152-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Расшифровка и поиск ключа к разгадке конечной цели, судьбы, потенциала, энергии и трансцендентной силы каждого человека – вопрос, который занимал лучшие умы со времен античности. В своей замечательной и заставляющей задуматься книге Илона Новицкая переосмыслила этот вопрос совершенно новым, смелым и футуристическим образом. Ее новый подход к целостному, интегрированному, многогранному, многослойному и многомерному развитию всей личности отказывается от созерцания в пользу преобразования, стремясь создать не просто новое искусство или философию, а совершенно нового человека и мир.

Я рекомендую эту книгу не только тем, кто практикует саморазвитие или занимается этим профессионально, но и всем, кто верит, что их потенциал для совершенствования себя и цивилизации нуждается в активации так же, как пламя нуждается в искре. Очень надеюсь, что книга будет переведена на многие языки мира, поскольку прозрения Илоны имеют глобальное значение и применимы в разных культурах, географических регионах и возрастных группах.

Гарретт Мартин Джонстон,
Цюрих, 16 октября 2022 года

ВВЕДЕНИЕ

Представьте, что сегодня – необычный день вашей жизни, который вы начали с вопроса: Поверьте, один лишь этот вопрос может изменить всю вашу жизнь. **ЗАЧЕМ я проснулся?**

Так зачем же? Наверняка придёт в голову ответ вроде: «Чтобы выполнять запланированное/зарабатывать/для будущего детей/для оплаты квартиры/чтобы было, что есть…» и так далее.

Вопросы выживания и безопасности – базовые, поэтому мозг и подкидывает их при любой возможности (если они не пришли вам в голову, вы редкий счастливчик).

Но неужели мы просыпаемся изо дня в день, только чтобы выживать? Странная задумка природы – создать такую удивительную и сложную систему, как человек, только ради того, чтобы он ел, спал и думал о том, как выжить.

Если бы это было так, то мы бы с радостью довольствовались предложенным ассортиментом. Но нет же. Нам всегда нужно больше и больше, мы всегда чего-то хотим. Мечтаем и ставим цели. Грустим и расстраиваемся, если что-то не получается. Напрягаемся и упираемся, чтобы получить больше сейчас и ещё больше – потом.

Так «зачем» же на самом деле мы проснулись сегодня и просыпаемся каждый день? Похоже, ответ не такой поверх-

ностный, как может показаться.

Да и сам вопрос ЗАЧЕМ – значимый, но не единственный из тех, которые могут качественно изменить всю нашу жизнь.

В КАКОМ СОСТОЯНИИ вы проснулись: радостным или печальным, взвинченным или спокойным, гармоничным или злым?

Идентифицировать свои состояния способен не каждый. Этот навык приходит с практикой развития осознанности. Давайте сразу снимем налёт мистики и научности с этого понятия и будем понимать «осознанность» буквально: о-сознанность – это о-сознание происходящего с нами и вокруг нас.

Например, муравей не осознаёт, что он – муравей, что он живёт в муравейнике и что он трудится и строит свой муравейник. Он делает это ИНСТИНКТИВНО. Человеку же дано сознание именно для того, чтобы ОСОЗНАВАТЬ, что он – человек, где он находится, что делает. И даже более того – ЗАЧЕМ он это делает. И сверх этого, он имеет выбор – ДЕЛАТЬ или НЕ ДЕЛАТЬ. И даже сам может решать, ЗАЧЕМ это делать и В КАКОМ СОСТОЯНИИ (насколько мы знаем муравьёв, они не задаются такими вопросами).

Это и есть осознанность. Свой уровень осознанности легко проверить, спросив себя: «Осознаю ли я, что делаю и почему делаю, или просто делаю? Осознаю ли я, почему веду такой образ жизни и почему именно такой, или просто жи-

ву как живу?» Таких вопросов по осознанию себя – сотни. И у каждого из нас есть выбор: осознавать или жить инстинктивно.

Жизненная эффективность основана на честном разговоре с собой: кто я, который живёт именно так? Какой я, который живёт (или будет жить) эффективно? В любой момент жизни мы не просто что-то делаем, но мы – есть и мы – «какие-то».

Здесь нет места самообману. «У меня и так всё хорошо», «было бы больше денег, я бы жил иначе», «а как по-другому, когда в мире такое творится», «мне всю жизнь испортили» и прочие объяснения не решат ваших проблем (а они есть у каждого, без ложного лукавства).

Позвольте предложить вам не только целостную систему жизненной эффективности, но и массу вопросов, которые вы сможете задать самому себе.

40 лет поисков

Качество жизни начинается с качества мышления, как бы банально это ни звучало. Мне потребовалось более 40 лет, чтобы весь свой опыт и знания уложить в единую комбинацию жизненной эффективности. Наподобие кода, зная который, открывается даже самая надёжная и охраняемая дверь. Хотелось бы написать в «простую» комбинацию, но это не так.

Её ценность не в простоте, а в системности. Всего семь граней ключа, но подобранных не случайно и не ради «авторства», а на основе физиологии и психологии человека.

Этот ключ подбирался с практически медицинской точностью. Популярная психология грешит разнообразием «подходов», смешивая «зелёное» с «квадратным», но это лишь путает читателя. У человека, изучающего одну такую «школу» за другой, вместо системы в голове возникает хаос.

Я ставила себе как раз обратную задачу – навести порядок, не упрощая реальной сложности системы под названием «Человек».

Мне посчастливилось получить одно из моих образований во Франции, оно и изменило моё восприятие на всю жизнь.

В отличие от привычного с детства «сочинения на тему», когда мысли расплываются во все стороны, на французском любая практическая работа представляла собой си-

стему: обязательно наличие цели или общей идеи, раскрыть которую студент имеет право только в 2 частях, внутри которых только 2 главы, внутри которых только 2 параграфа. Всё! Ни вправо, ни влево. И ни в чём себе не отказывай, как говорится. Жёстко, но при этом очень чётко упорядочивает мысли, поверьте!

Так что уместить всю жизнь в единую кодовую комбинацию было задачей нетривиальной, но возможной. И это получилось. Получится и у вас, если вы готовы осознанно над этим потрудиться.

Подобранный мною ключ не из тех, что связаны с результатами на работе и планированием, управлением временем и самообладанием. Всё это, безусловно, развивает личность, но какой ценой? Всемирная организация здравоохранения включает ментальное здоровье в список ключевых проблем современности и бьёт тревогу, а мы тем временем продолжаем насиловать себя изнутри ради внешнего успеха.

Для меня всегда было загадкой: почему люди, имея огромный потенциал, проживают будто бы не свою жизнь? Своим образовательным бизнесом я не только управляла как собственник, но и участвовала в педагогических международных конференциях и привлекала самых сильных педагогов и психологов, чтобы помочь детям раскрывать потенциал с первого года жизни (иначе, как известно, «после трёх уже поздно»).

Тема личностного потенциала стала моим научным ис-

следованием в магистратуре и сейчас она является одной из тем, на которую провожу мастер- классы для родителей в бизнес-клубе Дубая.

Если бы мне посчастливилось создать ключ к жизненной эффективности раньше, то я бы не только развивалась лично и профессионально, но сэкономила бы многие годы страданий… От «девочки из глубинки» до коуча миллионеров и квантового психолога, считывающего состояние людей на расстоянии – непростой путь, но его стоило пройти, чтобы дать жизнь не только двум прекрасным дочерям, но и этой книге.

Когда разрозненные элементы из разных областей знаний систематизировались, я поймала непередаваемое ощущение: как будто изобрела пенициллин или открыла таблицу периодических элементов. После множества экспериментов и попыток вдруг, в один день, всё сложилось в логичную и понятную систему.

По ходу книги я буду делиться с вами своей историей, кейсами из психологической практики, важными знаниями о человеке, о том, как мы устроены физически, психически и энергетически: всё это я собирала по крупицам из разных областей знаний. А пока предлагаю довериться и познакомиться с тем, что же на самом деле скрыто за дверью под названием «жизненная эффективность».

ГЛАВА 0. Энергия жизни

Жить эффективно

Если бы мы участвовали в акции «получи рубль каждый раз, когда слышишь слово », то все мы давно бы стали миллионерами и жили бы жизнью своей мечты. Но, к сожалению, об эффективности и эффективно – разные реальности. *эффективность говорить жить*

Начнём с того, что понятие часто подменяется , и даже . Нас цепляет «психология личной эффективности», а там говорится об успехе и результатах в социуме. Ищешь, «как быть эффективным», а тебе рассказывают, как надрываться ради карьеры или бóльших денег. Это что угодно, но только не эффективность. **эффективность** *продуктивностью результативностью успехом*

Мне близко понимание жизненной эффективности, принятое в англоязычном пространстве, где life пришло на смену понятию (баланс жизни и работы). Логично, что мы ищем баланс НЕ между личной жизнью и работой, а между своим внутренним состоянием и внешними требованиями современного мира. *effectiveness life-work balance*

Как предприниматель с более чем 10-летним опытом управления собственным бизнесом, прошедший десятки

бизнес-программ для собственников, начиная от «стратегического менеджмента» в Сорбонне и заканчивая бизнес-акселератором при ООН в Дубае, могу с уверенностью сказать, что бизнес-подход к эффективности не раз проверен мной на практике. Именно поэтому, не изменяя своему бизнес-сознанию, я применила его в жизни и взяла за основу своей системы.

В предпринимательской деятельности всё очевидно: надо вложить, чтобы получить больше. Что-то произвести, чтобы на этом получить разницу между вложенным расходом и полученным доходом. Так формируется прибыль.

ДОХОД – РАСХОД = ПРИБЫЛЬ

Если расходов больше, чем доходов, вы в минусе. Если доход равен расходам, вы ничего не заработали (проделав при этом огромную работу, потратив массу времени, а часто ещё и нервов). Но бизнес есть бизнес: сегодня вы рискуете и вкладываете, а завтра (если всё сложилось) непрерывно получаете прибыль, когда созданная система уже сама работает на вас.

Если совсем кратко: бизнес считает в деньгах. А как же в жизни?

К сожалению, многие строят свою жизнь как бизнес-проект. Выматываются ради денег, предают себя ради денег и вообще живут не своей жизнью ради денег.

Но жизнь не бизнес. Она не измеряется прибылью, потому что, нравится нам или нет, мы – живые. В отличие

от бизнеса, мы испытываем чувства, влюбляемся и тревожимся, устаём и нуждаемся в отдыхе, и вообще – чувствуем!

Так что понятия , (то есть количество продуктов, которые мы произвели) по самой природе чужды человеку. *прибыльность продуктивность*

С другой стороны, такое человечное понятие, как (можно ли представить себе успешного льва или обезьяну?), ведёт нас к повышению качества жизни, но лишь формально-социально: «Коля успешнее Васи», «я успешнее своих одноклассников» или, наоборот, «я такой неуспешный на фоне оперных звёзд или известных политиков». Успех и неуспех – сравнительные характеристики, они не ведут в глубину. Чем более мы хотим быть успешными и вообще оцениваем себя по этому критерию, тем более несчастными становимся, теряя себя настоящего. *успех*

Удивительно, как работает наша психика, ведь мы можем даже искренне верить, что успех и есть то, ради чего стоит жить.

В этом смысле очень показательна драма «Шоу Трумана», где на примере главного героя мы наблюдаем трагедию человеческой ограниченности: мы верим в то, какой опыт имеем. И не замечаем, что наша жизнь – это «шоу», которое снимают другие люди: наши родители, наше общество, наша культура. А внутреннее «я» страдает, как и главный герой фильма, пытающийся вырваться из замкнутого «идеального» ми-

ра, который для него построили другие…

Как писал Ошо: «Если на одно-единственное мгновение человек забудет свой язык, что тогда остаётся? Культура, общество, индуизм, христианство, коммунизм – что останется? Не останется ничего. Если только язык удалить из существования, всё человечество со всей его культурой, цивилизацией, наукой, религией и философией исчезнет».

Даже если всё это исчезнет: культура, цивилизация и язык – всегда останемся мы сами. Мы так же будем нуждаться в питании, крове и здоровье. Мы будем продолжать испытывать боль, страх и радость. И так же будем стремиться к поддержке и заботе сородичей. Мы продолжим жить. Просто будем ближе к своей природе. И наверняка будем более чутки к самим себе и к другим, не имея возможности спрятаться за словами «успех», «здравый смысл» или «тренды». И будем слушать себя, ведь больше никто не сможет сказать нам, что мы «должны» или «как правильно».

Жизненная эффективность – как раз то самое понятие, которое объединяет нашу животную природу, социальные потребности и интеллектуальное развитие нашего вида. Именно она позволяет нам выбирать себя и прислушиваться к внутреннему голосу, добиваться результатов и при этом оставаться честными перед самим собой, уходить от навешанных другими требований и стереотипов, не испытывая чувства вины и стыда (которые так сильно нам навязывают).

Ключ к жизненной эффективности – это про правду о се-

бе. Это просто и сложно одновременно. Как и мы сами.

Так что же такое эффективность? Она включает две составляющие.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ = РЕЗУЛЬТАТЫ / ЗАТРАТЫ

Все эти слова вам знакомы, не правда ли? Но у меня получилось написать целую книгу, раскрывая их смысл. Давайте разбираться вместе.

Если бы мы оценивали себя, или бизнес, или что угодно только по критерию полученных результатов, то это была бы не , а . Полагаю, многие могут вполне считать себя результативными (напишите перечень своих достижений – вот вам и результат). Но что пришлось в это вложить? От чего отказаться? Сколько ночей не поспать? Всё это – затраты, которые мы тратим/вкладываем/инвестируем или теряем на пути к результатам. Именно соотношение результатов и затрат приводит к той самой магической эффективности, к которой мы стремимся. *эффективность результативность*

Объясню на примере бизнеса. Составляя финансовый план своего предприятия, вы планируете доход – например, миллион долларов. И в итоге видите заветную сумму на своём счету. Из неё нужно вычесть затраты: логистические, человеческие, временные и др. Допустим, они составили 700 тысяч долларов. Получается, вы заработали 300 тысяч чистой прибыли. Достойный результат с точки зрения финансов!

Но при этом вы нервничали, испытывали сильный стресс,

не занимались спортом, питались кое-как, из-за чего подорвали здоровье. Или конфликтовали с командой, уделяли мало времени друзьям и семье, в результате испортили репутацию и отношения с мужем или женой, родителями, друзьями, коллегами. И 300 тысяч долларов на счету уже не кажутся таким уж впечатляющим результатом, верно?

Так и в жизни. Хотим результат – новую машину – и тратим на неё отношения с семьёй. Хотим результат – идеальную внешность – и получаем её ценой будущего здоровья (пластические хирурги часто делятся своими кейсами на этот счёт). Хотим результат – построить отношения своей мечты – и тут же начинаем тратить на него всё, что имеем, включая самоуважение и чувство собственного достоинства.

В этом и смысл: мы ЭФФЕКТИВНЫ тогда, когда не только получаем РЕЗУЛЬТАТ, но когда получаем его с наименьшими ЗАТРАТАМИ.

Кстати: затратами ЧЕГО? Какой основной ресурс мы расходуем, добиваясь результата?

Силы жить

Наш мир полон энергии. Благодаря ей ветер двигает океаны, свет даёт жизнь миллиардам живых существ, а в бесконечной темноте возникают-исчезают-перемещаются огромные планеты, кометы, звёзды и другие космические объекты.

Наша планета рождает, трансформирует и кормит миллионы живых и неживых созданий, включая нас, людей. И хватает же энергии делать это миллионы лет!

Вопрос: почему же нам, живущим всего 50 – 100 лет, не хватает энергии иногда даже на то, чтобы прожить очередной день?

Что же не так с человеком в этом изобильном огромном мире?

Мы дышим, думаем, двигаемся, радуемся – на всё нужна энергия, как ни крути. Сам факт, что мы живём, говорит о том, что мы преобразуем энергию. Если нет движения энергии, то это уже не жизнь, а смерть.

Если в реке нет движения, она становится болотом. Если человек не живёт – не движется, не меняется, – он формирует застои, физические и энергетические. Так что движение и изменения – и есть жизнь, и на них нужна энергия.

Человечество мечтает изобрести вечный двигатель и стать бессмертным. Другими словами – найти безграничный источник энергии для себя и своих нужд. Как было бы здо-

рово каждый вечер подключаться к розетке (вместе со своим смартфоном) и утром быть уже полностью заряженным и активным. А для этого найти очередной вид энергии – от тепловой до термоядерной, – которой можно подпитывать не только технику, но и человеческое тело. И действительно, с каждым годом изобретается всё больше механизмов, наполняющих наши тела энергией… Жаль, что они не управляют тем, как мы используем нашу подзарядку: сегодня полежим в энергоколбе, а завтра сольём всю энергию на ссору с родственником. А что, вполне по-человечески.

Так что тему энергии для жизни можно рассмотреть под несколькими углами: ГДЕ БРАТЬ энергию, КАК ей пользоваться и НА ЧТО тратить.

Пойдём от обратного.

На что тратить энергию?

Как мы уже знаем, жить – значит двигаться и меняться. Но как? Как белка в колесе, просто совершать действия ради действий? Конечно, нет. Вот тут-то и возникает наша потребность в смыслах и результатах.

(этому посвящено целое направление в психологии), а ещё – видеть результат своих усилий. Именно поэтому формула жизненной эффективности включает результат – то есть то, что даёт нам энергию двигаться и меняться, достигать – и снова двигаться и меняться. Так циркулирует энергия. **Человеку важно иметь смысл, ради которого он живёт**

В наших силах определить, куда направлять энергию (было бы логично включить сюда , но в моей системе им нет места, почему – скоро поясню). Выбор, на что направлять энергию, не просто придаёт движение жизни, но и делает её осмысленной. *цели*

Предположим, смысл найден, направление выбрано. Что же дальше?

Как пользоваться энергией?

Представим идеальную картину: вы выиграли в лотерею и закрыли все свои потребности. Больше не нужно беспокоиться о жилье, обучение детей полностью оплачено на годы вперёд, вы приобрели все свои «хотелки» и живёте в месте своей мечты так, как всегда представляли. Не нужно тратить энергию на базовые потребности – теперь её много, она свободна и принадлежит вам. Что с ней делать?

И вот тут каждый человек проявляет свою истинную природу. Избыток энергии давит на психику так же, как переполненный мочевой пузырь. Именно поэтому в юности хватает сил и гулять всю ночь, и экзамены с утра сдать, а потом ещё в спортзале потрудиться. Тело – сильное, мозг активен, эмоции бьют через край. С годами энергомощность снижается, но сейчас не об этом. Осознанно или нет, но свободная энергия всегда ищет выход. Например, вы решили тратить её на получение эмоций. Как? Можно получать эмоции от просмотра сериалов или походов в ночные клубы, а можно посещать места силы и заниматься спортом. В первом варианте

кроме эмоций не останется ничего, во втором – разум станет чище, а тело – крепче.

А если вкладывать энергию в отношения, то как? Искреннее общение, интимная близость, общие впечатления – такой расход энергии только усиливает жизненную эффективность. Ссоры, конфликты, крик – ох, сколько энергии можно туда «слить», особенно психической (накопленные обиды, агрессия), которая требует выхода. Только это неэффективно.

Так что, помимо выбора, куда направлять энергию, важно, КАК это делать. Это и есть наши затраты, но даже при наличии энергии она может уходить в песок. Вроде движение есть, но в итоге – пустота вместо наполненности.

И это в случае, когда энергии – хоть отбавляй. А что делать, если её недостаточно?

Где брать энергию?

Давайте сразу избежим банальностей вроде «нужно достаточно спать, правильно питаться и иметь физическую нагрузку». Или более метафоричного «жить нужно легко». Или, как написано в одной из недавних книг о жизненном балансе, «просто поработайте со своим бессознательным». Всего-то!

Как говорит один мой знакомый, если бы всё было так просто, то все, кто прочитал книгу «Как стать миллионером», стали бы миллионерами.

Да, можно пройти разные курсы и марафоны, изучить ты-

сячи книг и подкастов на тему «Откуда черпать энергию/где брать ресурс/как стать энергичным» (неслучайно они становятся всё более популярными). Но, к сожалению, ответ, который мы ищем, не такой поверхностный, как хотелось бы.

Начнём с того, что сам вопрос «где брать энергию?» возникает именно потому, что мы явно больше тратим, чем получаем. Речь о чистой энергии, которая по-настоящему питает и подзаряжает человека, являющегося частью природы. Напичкать себя сладким кофе или фастфудом по пути на работу, чтобы скрыть накопившуюся усталость, – это сюда не относится (знаю по себе).

Проблема в том, что столетиями создаваемая система социальных отношений привела к тому, что мы отделили себя от естественного источника энергии. Общество потребления, принятые в обществе отношения «выше-быстрее-сильнее» делают нас теми самыми белками в колесе, хотя мы по привычке думаем, что это норма.

Так мы устроены. Любое живое существо ограничено личным опытом. Сначала растём в тесной матке, потом в родительском доме (птенцы видят мир из гнезда, мыши – из норы, а человек – глазами родителей). Добавим к этому социальные требования: учёбу, работу, этикет, мораль и т. д. – всё это убедило нас в том, что то, как мы видим мир, и есть реальность.

Как когда-то люди были убеждены, что Солнце вертится вокруг Земли и что Земля плоская, пока не сделали откры-

тия. Так и мы сейчас убеждены в том, что допускает наше мировосприятие. Но ограничения не в мире, а в нашей голове.

В мире безграничное количество вариантов реальности и энергии на её воплощение. Целые вселенные двигаются-изменяются-живут миллионы лет в масштабе, так трудно охватываемом ограниченным человеческим умом и одной человеческой жизнью.

Кстати, когда мне было лет десять, папа поразил меня вопросом: если вселенная конечна, то что находится за ней? Пусть ещё одна вселенная. А дальше? Эта мысль дала такое простое объяснение бесконечности: любой предел лишь отделяет одно, что заканчивается, от другого, что начинается. А значит, за очередным пределом есть снова что-то ещё. И ещё. И ещё. И так – бесконечно!

Энергии достаточно, чтобы двигать Вселенные. Её достаточно и для каждого из нас. А ключ к источнику энергии – в нас самих.

Секретный код

Глаза – видят, уши – слышат, сердце качает кровь. Не наоборот. Так же обстоит дело и с энергией. Было бы здорово ловить энергию прямо из воздуха (что абсолютно реально, но не каждому доступно) или видеть её глазами (что умеют сенситивы – очень чувствительные люди), но многим (включая меня) это даётся долгими годами практики.

А как получить доступ к энергии прямо сейчас?

Для этого природа наделила нас так называемыми энергоцентрами – биологическими приёмщиками и распределителями энергии. На Востоке их называют «чакрами», но непривычное пока нашей культуре понятие у многих вызывает недоверие. Да что там, скажи мне кто-то лет 10 назад, что я буду писать книгу на эту тему, я бы рассмеялась в голос. Дитя советской системы, искренне верящее только в здравый смысл, логику и «доказуемое», я могла поверить в невероятное, только если бы оно произошло со мной лично.

И оно произошло. В 2015 году мою 7-летнюю дочь после каникул с отцом мне не вернули. В один день счастливое материнство (несмотря на сложный первый брак и развод) превратилось в ад. Вернее, я умерла в страдании за дочь и материнской боли. Моё тело ходило по судам, лицо улыбалось на переменках в школе (а как иначе, если рядом – твоё са-

мое родное и любимое существо в мире), остатки ума писали официальные запросы, письма, заявления. Но меня не было. Болезни, слабость, бессилие…

Мне помогли выжить слова мамы: «Илона, Милане нужна здоровая мама» (помню их до сих пор и благодарю безмерно). Как Мюнхгаузен, я стала тянуть себя за волосы, чтобы жить. Дышать, ходить, есть (даже это было сложно). Без энергии, без жизни. Дочь – мой единственный смысл жить. Свет, на который я шла, собирая себя по кусочкам. Шла любыми путями. Даже теми, в которые не верила и даже не знала их. Переступая через все свои убеждения, стереотипы и привычки (не могу передать, как это сложно), я стала раскрывать глаза и смотреть на то, чего раньше не было в моей картине мира.

Конечно, изо всех сил я пыталась разобраться: читала тоннами литературу, общалась с профессионалами, обращалась к психологам. И сначала не могла понять, почему мне пытаются помочь, а легче не становится? Почему, когда я кричу о боли, мне объясняют логически, что со мной происходит?

Чувства не лечатся умом.

В этот момент и произошла моя встреча с энергиями. Регрессология, остеопатия, энергопрактики – наконец-то я стала чувствовать, что оживаю. Перестали выпадать волосы, улучшился сон, выровнялось дыхание, появилась ясность мысли.

Как это работает? За счёт чего? Многие годы были посвя-

щены профессиональному изучению тем, в которые я раньше даже не верила.

Сегодня я не только верю, но сама практикую и помогаю другим. И знаю на практике, как именно циркулируют энергии, физически чувствую энергоцентры и убираю блоки в них.

Собрать себя воедино, быть целостным, счастливым и эффективным – возможно.

Доступ к своей истинной энергии помогает пройти любые жизненные уроки.

Как практикующий психолог я много раз наблюдала влияние закрытых энергоцентров на психику человека и наоборот. Чувствовала блоки в теле ещё до того, как клиент делился своим запросом. Именно из практики родились 7 сил жизненной эффективности.

Семь сил охватывают всю жизнь, начиная с тела и заканчивая духовностью. Именно вместе эти 7 сил оказывают давление такой мощи, что поворачивают ключ двери в новую реальность.

Вот они:

1. Тело,
2. Эмоции,
3. Успех,
4. Любовь,
5. Действия,
6. Внимание,

7. Космос.

Лиши жизнь какой-нибудь из этих сил или не удели должного внимания одной из них – получится неустойчивая конструкция, эдакая Пизанская башня. А нужен прочный зАмок, ключ от которого будет у человека в руках.

Итак, всё готово, чтобы начать подбирать индивидуальный ключ к вашей собственной жизненной эффективности. Для этого остановимся на мгновение и осознаем:

• – это осознанный выбор таких , при которых не теряется ценность жизненных ; **жизненная эффективность энергозатрат результатов**

• жить эффективно – значит подобрать особенный, ваш, данных человеку самой природой; **уникальный ключ, состоящий из 7 универсальных сил**

• открывают дверь в вашу жизненную эффективность. **только все 7 сил вместе**

Готовы?

Основа основ, первая Сила – ваше . С неё и начнём подбирать ключ к жизненной эффективности. **тело**

Глава 1. Тело

«Первый шаг в осознанности —
стать очень внимательным к своему телу».
Ошо

Как давно вы видели себя в зеркале? Речь не о привычном высматривании недостатков или, наоборот, самолюбовании. Вопрос глубже: как давно, глядя на своё тело, вы видели в нём СЕБЯ?

Каждое утро ваши ноги опускаются с кровати на ковёр, поднимая вашу спину и голову, и ведут вас в ванную. Ваша рука сжимает ваши пальцы, захватывая зубную щётку и подносит её к вашему рту, делая движения по вашим зубам, пока ваши глаза смотрят в зеркало и видят там отражение вашего внешнего облика.

Какую колоссальную, непрерывную работу делает тело каждый момент жизни! Пока мы заняты мыслями о планах на день, завтраке или погоде, наше тело, каждая его частичка, работает.

Не чудо ли?! Видя, с каким упорством и трудом маленькие дети осваивают одно новое для себя движение за другим, можно с уверенностью сказать: чудо! Но за годы жизни мы так привыкаем к своему телу, что считаем его чуть ли не обузой: тут лишние килограммы, тут болячки, тут мыш-

цы надо подкачать… Как будто это не мы сами, а новенький «Порше», давший сбой, или старая «Лада», от которой никак не избавиться.

Искать в зеркале то самое заветное отражение, что мы сами себе нафантазировали, стало привычной человеческой забавой (как, наверное, хорошо жилось во времена дозеркалья!). Всякий раз, видя в отражении «не то», мы вновь и вновь сталкиваемся с чувством: «Эх… а как могло бы быть…», или даже «Ну что же ты такое уродливое? Не могло быть другим?!».

Некоторым везёт родиться в том месте и в то время, когда его тип телосложения считается красивым (даже сегодня в разных уголках мира представления о красоте различны, что уж говорить о разных эпохах). Ориентируясь на внешнее понимание красоты, этот счастливчик любит своё тело больше, чем получается у других. Хотя и не всегда.

В моей практике был случай, который запомнился как яркий пример власти нашей психики не только над эмоциями и состояниями, но и над тем, какими мы себя видим в зеркале.

Ко мне на консультацию пришла невероятной красоты молодая женщина, мама двоих детей. Запрос был на проработку проблем в личных отношениях, но, разбираясь, мы добрались до глубинного убеждения в том, что эта клиентка считала себя некрасивой. То есть, глядя в зеркало, она не видела красоты. Многие годы зеркало возвращало ей ту ма-

ленькую девочку, которую не принимали и дразнили в детстве.

После одной трёхчасовой сессии эта красавица, взглянув на своё отражение, впервые в жизни произнесла: «Боже, какая я красивая! Как я могла не видеть этого?!»

И правда, как? Самооценка формируется гораздо раньше, чем мы способны осознавать. Так что за то, какими мы себя видим и что о себе думаем, остаётся благодарить своё окружение и – менять самооценку при необходимости. Как видите, даже идеально красивого человека можно убедить в уродстве, что уж говорить о людях, наделённых особенностями, не позволяющими вписаться в общепринятые стандарты – то есть о большинстве из нас?

Вернёмся же к телу. К вашему телу, читающему книгу.

Прямо сейчас ваши глаза двигаются в такт этих строк, а сердце стучит в ритме ваших эмоций. Чувствуете стук сердца прямо сейчас? Если нет – приложите руку к груди, это поможет услышать его. Пока вы думаете, что это ВЫ читаете, ваше тело читает эту книгу вместе с вами.

Или вместо вас? Или вы и есть тело, которое читает?

Вот и очередные вопросы, пробуждающие осознанность. Не будь у вас глаз, как бы ВЫ читали? А будь у вас глаза, но не будь зрения? А будь зрение, но зрение не человека, а совы, например?

Вывод очевиден: природа наделила вас именно тем, что необходимо именно вам, а не кому-то другому, чтобы вы по-

знавали жизнь именно вашим уникальным способом.

Вы можете делать лучше всех то, что можете именно вы. Вы можете прыгать так далеко и бегать так быстро, как можете именно вы, и никто другой. Даже сердце бьётся именно с нужной ВАМ скоростью и в нужном ВАМ темпе.

Я испытала это на себе, когда в юности выяснилось, что у меня «нечеловечески» редкий пульс (такой бывает только у профессиональных спортсменов, коим я не была). Кардиологи, исследовав меня вдоль и поперёк, отправили с напутствием: «Видимо, сердце экономит на оборотах, чтобы прослужить дольше. Повезло». Со временем пульс стал вполне человеческим, но тот опыт показал: индивидуальная особенность не есть обязательно болезнь, она вполне может быть дана для чего-то большего, чем кажется на первый взгляд.

Со временем я даже поняла, почему образ в зеркале не воплощает все мои мечты. Да я же возгордилась бы! Спасибо Создателю за мои недостатки, благодаря им я развила множество других своих достоинств.

Делюсь с вами сокровенным, понимая, сколько и у вас внутри спрятано сокровенного, чего не хочется видеть, на что повешены ярлыки «уродливо» и «смотреть неприятно».

Сама много раз была в этой точке, когда видишь в себе то, что видеть не хочется: то пальцы не такие, то локти, то коленки… Каждый находит свой личный набор частей тела, над которым начинает глумиться. А будучи недовольным собой,

человек начинает искать недостатки и у других. Это вообще очень популярная социальная игра – «перфекционизм» называется. Как будто, если ты будешь замечать только недочёты и вечно их «дочитывать», то максимально приблизишься к идеальному себе, а по пути усовершенствуешь и других.

Однако перфекционизм и требовательность — лишь красивая упаковка того, на что не хочется смотреть.

Когда есть нечто (локти, коленки или родинка на пятке), что в себе не принимается. Как будто это не ваш локоть или родинка, а чей-то чужой или вообще не существующий объект. Так можно «не замечать» собственного лишнего веса или плохого качества кожи или зубов, например. По принципу: «раз я этого не вижу, значит, этого не существует».

Но штука в том, что, признаетесь ли вы себе в чём-то или нет, факт останется фактом: это «нечто» существует. Существует в вашем теле. Существует внутри вас в виде недовольства или зацикленности, либо наоборот, горделивости и высокомерия. Существует либо неосознанно, как у страуса, не понимающего, что его видно, когда он спрятал голову в песок. Либо ОСОЗНАННО – когда вы целенаправленно включаете лампочку сознания и бродите даже по самым тёмным закоулкам своей души, находя там в том числе своё отношение к телу.

И вот она, первая тайна жизненной эффективности…

Тело – это не только эстетика и форма, в которой мы пре-

зентуем себя миру. Не только наследственность и физическое здоровье или нездоровье.

Тело – это ВЫРАЖЕНИЕ внутреннего мира человека.

Тело физически, материально, визуально показывает нам самих себя.

Честный взгляд на своё тело – без обожествления или обесценивания – есть базовая составляющая жизненной эффективности.

Честный взгляд

Несколько лет назад я чуть не умерла… В разгар новогодних праздников и в самом начале плановой профилактики организма со мной случился анафилактический шок.

Сегодня мне хорошо известен этот термин, а тогда… Всего за 15 минут развилась сильнейшая аллергическая реакция, и организм дал иммунный сбой. Я лежала в соляной шахте, а сердце выпрыгивало из груди. Мне не привыкать управлять своими состояниями, поэтому, конечно, сначала я применила весь медитативный арсенал, пытаясь успокоить своё тело. Но сердце не затихало.

«Что-то тут не так», – сказал мозг и интуитивно вывел меня из шахты. Я посмотрела в зеркало и ужаснулась. Помните Уилла Смита в фильме «Метод Хитча»? Вот так действительно может распухнуть лицо, и это, оказывается, совсем не смешно.

Хочу кричать «Помогите!», но не могу: горло перекрыл спазм. Найти людей! Но идти тоже не получается: на четвереньках доползаю до дивана в коридоре и падаю. Никого нет. Вокруг тишина. Последнее, что вижу перед потерей сознания – табличку на двери: «Процедурная». Делаю последний рывок, открываю дверь и отключаюсь…

Меня вернули: успели ввести адреналин в мышцу. Оказывается, от анафилактического шока можно умереть прак-

тически мгновенно, если не успеют оказать первую помощь. Я лежу на кушетке, вокруг – с десяток людей в белых халатах и с ужасом на лицах… Что происходит? Почему я здесь? Что со мной? Эти и другие вопросы проносятся в голове, пока медсестра даёт воды, и… я не могу пить. Глотательный рефлекс не работает. В этот момент мне становится по-настоящему страшно. Я умираю?! Я не могу дышать?! Слёзы текут рекой, тело содрогается в истерических спазмах. Давления почти нет… Снова отключаюсь… и нахожусь уже ТАМ.

Меня снова вернули. Капельницы, реанимация, рядом муж, часами держащий меня за руку, реабилитация.

Жизнь вошла в прежнее русло. Но уже несколько лет я знаю, как это – быть ТАМ. И благодаря страшному, по человеческим меркам, опыту понимаю, что смерть не страшна сама по себе.

Страшен наш собственный страх смерти, паника, возникающая в человеческом мозге как естественная реакция перед лицом неизбежного. ТАМ не страшно. Бояться – это человеческая, земная привилегия.

И оказалось, что дышать – тоже привилегия. Как и глотать, видеть, думать… Всё это недоступно, когда нет тела. Любого: красивого или некрасивого, здорового или больного, молодого или старого. Сам факт наличия у нас физического тела – это огромная возможность пробовать жизнь на вкус, цвет, запахи и чувства.

Тело – это дар. И как мы любим открывать подарки,

не зная, что за сюрприз нас ждёт под обёрткой, так и тело стоит того, чтобы с ним знакомиться и общаться, а не судить, использовать или избегать.

В нашем обществе принято оценивать: то правильно, это неправильно, тут «пятёрка», там «двойка», тут хорошо, там плохо. Так и на тело мы смотрим как на провинившегося ученика и вечно «лепим» ему оценки. Проблема не в том, какой балл и кому мы выставляем, а в самом факте оценивания. Приведу пример.

Когда мы смотрим на Луну, у нас нет возможности сказать, хорошая она или плохая, правильная или неправильная. Нам не с чем её сравнить, мы не до конца понимаем её роли (хотя, конечно, астронауки разгадывают всё больше космических загадок). Просто знаем, что она есть, она создана по каким-то многослойным физическим законам, она зачем-то нужна в этом месте, возле планеты Земля. Мы живём, ориентируясь на Луну, учитывая её присутствие и известные нам характеристики.

Почувствуйте, каково это: не оценивать, не сравнивать, не осуждать – а просто принимать факт существования некоего физического объекта, названного Луной.

Это и есть честный взгляд. Без оценки, без додумываний, без ожиданий. Только полное принятие существования именно того, что есть.

Сравните со своим отношением к телу. Так ли безоговорочно вы его принимаете? Так ли вы изучаете законы, по ко-

торым оно функционирует? Так ли вы учитываете его существование в процессе создания гениальных планов покорения мира? Если так – я буду рада с вами познакомиться лично. Серьёзно! Не так много людей, кто принимает своё тело целиком и полностью, давая ему право просто БЫТЬ, а не соответствовать ожиданиям, которые нафантазировали мозг и общество.

Знакомство со своим телом, смелость честно посмотреть на него, при этом ничего не требуя, — это дверь в совершенно иное качество жизни.

Сделать это гораздо проще, чем кажется. Подумайте о чём угодно, что не вызывает у вас желания давать оценку. Можете взять мой пример с Луной, но, возможно, у вас есть свои: родная улица или капающий за окном дождь. Главное – настроиться на полное безоценочное принятие, дать мозгу ощутить, как это: когда принимаешь что-то целиком, принимаешь «каждую морщинку» просто так, без условий, но с особенностями: с неровной дорогой на любимой улице или с лужами от дождя. Просто сам факт существования этого – радует!

И из этого состояния посмотрите на своё тело в зеркале. Увидьте его реальным, без оценок и додумываний. Какое оно на самом деле? Может быть, оно устало и просит вас о помощи? А может быть, оно такое сильное, что нуждается в более активном образе жизни, чем «принято»? А может, оно хочет больше смеяться или получать более полезную пищу? Или

меньше мыслей крутить в голове?

Тело всё это показывает, если на него внимательно смотреть: прямая спина или сутулость, опущенные уголки губ или сжатые кулаки, нежная кожа или лишние неуправляемые движения. Чаще мы обращаем внимание на подобные детали, когда дело доходит до поиска симптомов болезней. Но и у здорового тела тоже есть знаки, которыми оно непрерывно разговаривает с нами: каждый миллиметр тела, каждый поворот головы, каждый выпадающий волос, подёргивание ногой, зуд кожи и даже желание пуститься в пляс…

Если перестать смотреть на тело только с точки зрения эстетики, то физика может многое рассказать о внутренней жизни личности. Специалисты по психосоматике, телесные практики, психиатры, профессиональные психологи могут многое понять о человеке, лишь взглянув на него.

Так почему бы самому не взглянуть на себя?

Увидьте рост своего тела, его вес, состояние кожи, волос, цвет и свет глаз, позу, лёгкость или тяжесть, тонкость или жёсткость. Что ещё вы видите?

Главное – никак это не оценивать.

То, что вы видите, не хорошо и не плохо. Это просто есть.

Всё, что я предлагаю – просто увидеть, наконец-таки, его – своё тело.

И сказать ему: «Здравствуй, моё тело. Я вижу тебя. Ты – это я».

Сосуд сознания

В одном из интервью Илон Маск, рассказывая о том, как человечество в ближайшем будущем колонизирует Марс, высказал ценную мысль: «Я думаю, мы обязаны поддерживать свет сознания, чтобы убедиться, что он продолжится в будущем».

Сознание – удивительный и уникальный инструмент познания мира, единственный в своём роде. Именно поэтому современный космический Колумб Илон видит своей задачей переместить сознание в такое место, где оно сможет и дальше накапливать знания и опыт, если вдруг что-то случится с нашей планетой (Марс – пока одна из немногих реальных возможностей сделать это в обозримом будущем).

Было бы печально бездарно потерять всё созданное и познанное человечеством. Но пока не изобретено другого способа хранения и функционирования сознания, остаётся поддерживать в сохранности его природный сосуд – тело.

Все знания и мысли, всё, что сохраняет наша память, за что мы переживаем и что представляет себе наше воображение, – всё это не происходит где-нибудь абстрактно, а совершенно конкретно хранится в нашем физическом теле. Так что, как бы ни хотелось думать о себе как о чем-то великом и духовном (чем мы тоже являемся), без физического тела нас просто не существует.

Интересно, почему природа «упаковала» сознание в такое хрупкое, изменчивое и неустойчивое хранилище? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно понять природу тела в целом.

А природа его, как и всех других физических тел, основана на таких очевидных законах реального мира, как изменчивость и цикличность. Или другими словами – ничто не вечно. Тело рождается, меняется: растёт, зреет, стареет – и завершает свой цикл (назовём это так). Как цветок, оно рождается из земли и уходит в землю, успев за цикл оставить после себя следы существования (или не успев, у кого как).

Думаю, в этом же и ответ: было бы глупо со стороны Вселенной создать такой невообразимый инструмент познания и заковать его в тесные вечные неизменные рамки. Это делало бы и сознание таким же закоснелым. Гибкое, изменчивое, конечное тело позволяет сознанию активно трансформироваться, меняться и двигаться. Тем самым – познавать и творить!

Тело – та самая «электростанция», на которой вырабатывается «топливо» жизни: эмоции и чувства, состояния и отношения с людьми, мысли и способности. И конечно, чем больше оно наполнено энергией, тем дольше оно живёт.

Так что забота о своём теле – это одновременно забота и о своём сознании. Взаимосвязь прямая: если на физическом уровне телу холодно, голодно или не хватает нужных микроэлементов, то эмоционально оно выдаёт раздражение, ощущение опасности, а окружающий мир восприни-

мает как враждебную среду. Если же тело накормлено и согрето на солнышке, то мозг начинает продуцировать позитивные мысли и наполняться верой в будущее.

Физическое тело требует таких же физических ресурсов: питания, ухода, движения и отдыха. По сути, ЧЕМ мы его питаем (пища, воздух, свет), КАК о нём заботимся (режим дня, нагрузки, мысли), ЧТО с ним делаем (как его двигаем и как даём ему отдыхать), – всё это вместе и есть тот самый ресурс, который нужен нам как существам не только физическим (об этом мы ещё поговорим в следующих главах).

Физические потребности изучены многими учёными и изложены во всевозможных научных и популярных источниках, так что в том, как заботиться о своём теле, разобраться легко, имея желание.

Сложнее другое: не просто накормить тело, но и почувствовать себя в нём живым и счастливым. Дать ему проявить максимальные способности и при этом прожить добрую сотню лет (уже поговаривают о вечной жизни, но до этого ещё нужно дожить). В общем, быть эффективным, пока этот волшебный живой механизм делает свою работу.

Выжить любой ценой

Каждое живое существо стремится к выживанию. Это не просто нормально, но и не может быть иначе: власть инстинктов слишком велика. Но человек, в отличие от других созданий, хочет не просто выживать в режиме «нашёл добычу – можно отдыхать до следующей охоты», но и стремится получать удовольствие от жизни: избегает страданий, трансформирует мир вокруг себя, да ещё и осмысляет всё это.

Именно поэтому уровень физического тела важен, но недостаточен. Более того, цивилизация всё больше развивает не только, да и не столько физическую силу, сколько интеллект, и ценит уже другие качества, нежели те, что были в почёте всего несколько тысяч лет назад в древнеплеменной жизни.

Так что на сегодняшний день эффективность на уровне физического тела не ограничивается лишь правильным питанием и физнагрузкой. Возвращаясь к нашей терминологии, здоровое ухоженное тело – это показатель результата лишь одной из семи сил жизненной эффективности.

А что же с энергозатратами на уровне тела?

Очевидно, что организм затрачивает энергию на переваривание пищи и на движение, ему требуются ресурсы на восстановление. Но это лишь верхний слой. Есть нечто более глубокое, что мы редко относим к уровню физического тела

и ещё реже вообще осознаём. Это потребность в безопасности. Вернее то, что мы называем безопасностью.

«Без опасности» – таково буквальное значение этого слова. Смысл в него вкладывается такой же: любое живое существо, сознательно или инстинктивно, избегает опасности. Но что это, как не уже знакомый нам инстинкт самосохранения или – выживание. То есть каждый раз, когда мы говорим: «Я стремлюсь к безопасности» или «Я не чувствую себя в безопасности», мы всегда подразумеваем: «Я боюсь не выжить». Поэтому же многие ищут стабильности: того, что не изменяется и не создаёт риск опасности. По той же причине одни жалуются, что внешний мир нестабилен, хотя это невозможно в принципе, так как всё во Вселенной непрерывно изменяется. Другие же копят «на чёрный день» или строят дворцы, создавая островок «без-опасности», то есть пространство, где есть уверенность (или иллюзия?) выживания.

Истоки и того и другого следует искать в детстве.

Личные границы младенца поначалу – только физические, ведь, кроме своего тела у него больше ничего нет. Нарушение телесных границ ребёнка – например, неосторожные прикосновения или отказ мамы от физического контакта – может привести к тому, что малыш вырастет в беспокойного взрослого с комплексом жертвы. Мир для него будет небезопасным местом, от которого он станет интуитивно защищаться.

Заботливое присутствие родителей, сбалансированное питание, спокойный сон, неприкосновенность личных границ важны для восприятия малышом мира как безопасного пространства. «Меня видят, мои границы уважают, значит, я занимаю место в этом мире, я есть», – такова подсознательная установка, с которой уверенный в себе ребёнок идёт во взрослую жизнь. С какой бы трудностью ни пришлось столкнуться, выход из неё будет искать человек, живущий в доверии к себе и миру.

И наоборот, если базовые потребности ребёнка не были удовлетворены, в зрелом возрасте он с большой вероятностью будет защищаться от мира с помощью неадекватных, импульсивных форм поведения, которые помогали ему в детстве. Подавлять эмоции, проецировать свои чувства на других, оправдывать или вовсе отрицать неприятные ему ситуации. Или набирая лишний вес, например. Становясь больше, наращивая жировой слой, человек отгораживает себя от опасной (в его представлении) окружающей его реальности.

Детско-родительские отношения – основа отношения к жизни в целом. Если взрослый человек не испытывает эмоций, не чувствует доверия к миру, причина спрятана в нарушении физической безопасности ещё в детстве.

Базовая установка так называемого внутреннего ребёнка (термин, введённый психиатром Карлом Густавом Юнгом) «мир опасен» требует глубинной психотерапевтической ра-

боты.

Не столько опасность окружающей среды, сколько внутреннее недоверие и психологические защиты побуждают взрослых уже людей строить вокруг себя окопы, пусть даже золотые. При любом количестве денег, дворцов или машин в личном автопарке потребность в безопасности всегда говорит о том, что человек находится на уровне выживания. Его мозг верит, что есть риск не выжить. Вот такой . Но верно и обратное: если веришь, что мир безопасен, то от него не нужно защищаться и отгораживаться. **парадокс: чем больше ищешь безопасности, тем больше подтверждаешь свой страх опасности**

Эта глубинная, подсознательная вера «я не выживу» управляет стремлениями и поведением. Сколько ни заработал – всегда мало, сколько домов ни купил – нужно ещё. И ещё, и ещё. «Я докажу всему миру и самому себе, что я могу, что я есть, что я – живу!» Человек с незакрытой потребностью в безопасности, то есть живущий в тревоге за выживание, физически не может перестать строить заборы и делать «заначки», ведь такая остановка будет означать для него смерть. Вернее, его мозг всё ещё верит в смерть, хотя на самом деле очень часто это смерть лишь . *физическую психологическая*

Сколько энергии уходит на обслуживание этой неудовлетворённой потребности? Очень много. Тревога за своё будущее, даже бессознательная, вызывает повышенное серд-

цебиение, более активное кровообращение, выброс гормонов и лишние действия в виде суеты и беспокойных мыслей. И на всё это требуется энергия. Организм работает в режиме стресса, а значит, даже при наличии времени на отдых не может расслабиться. Он подобен газели, которая продолжает бежать, хотя тигр уже давно перестал за ней гнаться. Надолго ли её хватит? А если и надолго, то каково качество жизни такой загнанной, вечно тревожащейся газели?

Понимая это, пойти на изменение сценария можно только сознательно. Бессознательное не пустит нас туда, где оно видит опасность, даже если её там реально нет, и инстинктивно побережёт. А если человек ещё и воспитан в духе «туда не лезь, это не трогай», то какие у его психики варианты? Добавим сюда «игру на нервах», которой жадно пользуются рекламщики. Зная тонкости работы психики, медиарынок подбрасывает масла в огонь базовой тревоги за жизнь…

Но бесконечный поиск безопасности, то есть выживание, навряд ли можно назвать жизнью. Существованием – да. Ваше тело не попадёт в опасность и проживёт какое-то количество лет. Но живы ли в это время вы по-настоящему? Вспоминается сатирическая сказка Салтыкова-Щедрина «Премудрый пискарь», где главный герой прожил безвылазно в норе, потому что повсюду видел опасность. Точнее, его тело всё это время жило, но была ли у него жизнь?..

Не спорю, закрыть потребность в безопасности так же важно, как и кормить тело здоровой пищей, наполнять его

витаминами и минералами. Но закрыть нужно так, чтобы переход из бессознательного в сознание произошёл экологично и не навредил организму. Важно делать это грамотно, чтобы тело не отказалось избавляться от привычной тревожности, либо не спряталось за болезнью.

Тема глубокая и непростая, так как потребность в безопасности заложена в нас генетически, но при грамотной работе её можно убрать из глубин нашего бессознательного. Только не стоит играть в «силу воли». История про «сам могу» и «как-нибудь с этим справлюсь» заканчивается тем, что энергосистема ещё больше перенапрягается. Например, когда в силу воспитания и культурных норм люди сдерживают проявление своих чувств: «мужчины не плачут», «я должна сама справиться и не попрошу о помощи» – это приводит к головным болям, синдрому раздражённого кишечника и другим болезням.

Ведь что есть сила воли? Как раз дополнительное усилие по удержанию того, что и так требует от психики недюжинных ресурсов. Решение не в том, чтобы «взять себя в кулак» и больше не тревожиться, а в том, чтобы эту тревогу изъять из организма, как воспалённый аппендикс. Ведь не победите же вы аппендицит силой воли, в конце концов!

Вынуть из тела тревогу за выживание – значит, высвободить энергию на другие интересы и потребности. Как видите, вновь психическая реальность – неуловимое ОЩУЩЕНИЕ безопасности – даёт реальную физическую силу, либо

забирает её.

Как же снизить энергозатраты психики на лишнюю бессознательную тревогу? Первое – признаться в этом. Вот прямо так и сказать самому себе: «Я хочу жить. Моё тело хочет жить». И даже: «Я боюсь умереть/попасть в опасность/разориться/оказаться на улице/другие варианты проявления страха не выжить».

Желательно произнести это вслух. Можно и написать, и переписать. Ещё не раз мы будем с вами признавать, казалось бы, очевидное, но без этого никак. Мозг как ребёнок: ему нужно всё проговорить чётко, понятно и вслух. Да ещё и повторить несколько раз.

Только признав этот страх, можно переходить ко второму шагу – взять на себя ответственность: «Моё тело, я знаю, что ты хочешь жить. Ты нуждаешься в безопасности: в безопасном месте, в безопасном образе жизни, в безопасном питании, в безопасных мыслях. С этого момента я беру на себя ответственность за то, чтобы давать тебе всё это».

Отзывается? Если нет, значит, либо у вас нет реальной готовности взять ответственность за физическую безопасность вашего тела, либо есть что-то ещё более глубокое, что мешает это сделать. Тогда уже, конечно, требуется индивидуальная работа.

Если же отзывается – я от всей души рада за вас! Значит, вы готовы по-настоящему жить, а не только выживать.

Мысли телесные

Как же развивать силу своего тела? В первую очередь, держать его в тонусе. Тело – физический объект, так что физическая активность – его естественная среда обитания. Хотя это ещё не всё, а лишь видимая часть процесса. Ведь нам легче поверить в то, что мы видим своими глазами, чем в то, что не поддаётся физическим ощущениям нашего тела. Если антибиотик тут же убирает симптомы заболевания, то нашему мозгу трудно поставить в приоритет долгосрочное – не ощущаемое сегодня и сейчас – преимущество применения гомеопатии, например. Или насыщение быстрыми калориями – вкуснейшим десертом – это физически ощущаемый аргумент против пользы голодания или хотя бы воздержания от еды по вечерам.

Конечно, нам проще поверить в видимые физические законы, чем в законы невидимые, тем более ещё не доказанные наукой. Наш глаз отмечает заходящее за горизонт солнце, отсюда и естественный вывод астрономов прошлого: солнце движется вокруг земли. Прошли столетия, пока доказали обратное.

Так же – с мыслями. Давно замеченное нашими предками влияние психики на тело лишь недавно стало получать научные доказательства – и то скорее потому что лишь недавно были изобретены сами механизмы, способные это измерить.

Например, позитронно-эмиссионная томография. Хорошо медикам, они-то поймут, что это; нам, обычным людям, остаётся лишь представить классический томограф, в который закатывают человека на медицинской каталке и сканируют изнутри. Так вот, эта томография выявила причинно-следственную связь между стрессом (психическое состояние) и хроническим воспалением, ведущим к развитию атеросклероза (физическая болезнь).

Мир науки требует видимых фактов: то, что не измерено, с его точки зрения как бы и не существует. Но в реальной жизни существует масса непознанного учёными – в том числе связь психики и тела.

«Психосоматика», одно из весьма популярных понятий сегодня (состоящее из двух частей – «психо» – душа и «сомо» – тело), изучает влияние психологических факторов на физическое состояние.

Простые наблюдения, которые длились веками, позволили собрать фактические данные, пусть и не все из них ещё доказаны научно. Но с чего мы решили, что именно научные доказательства – единственно верные? Древние люди, лишь наблюдая за природой, могли по косвенным признакам определить, когда сеять, когда ждать зиму, а когда собирать урожай. Возможно, пройдут ещё столетия (хотя с современными темпами развития науки можно смело сократить до десятилетий), пока докажут, что психика влияет на состояние тела. Но уже сегодня известна масса неопровержимых фактов

этого. Медикам даже разрешено писать в диагнозе «стресс» в качестве причины заболевания, но в общей массе люди пока не привыкли наблюдать за собой и задаваться вопросом: «Какие мысли отражает моё тело?».

Показательная история случилась с одним из клиентов моего детского клуба. Мальчик занимался у нас с самого раннего возраста (мы работали с детками от 6 месяцев), но потом перестал посещать занятия, что часто бывало, если ребёнок шёл в детский сад или дорастал до школы.

Прошло несколько лет, пока его мама не пришла на один из моих мастер-классов. Мы были так рады видеть друг друга! После выступления я поинтересовалась, как поживает семья и почему их давно не было видно, и тут мама разрыдалась, не в силах сдерживать свою боль. Оказывается, уже более двух лет ребёнку прописана масса лекарств и запрещено участвовать в активных играх. Можете себе представить пятилетнего мальчика, которому нельзя бегать и играть?! Мама, уважаемый в своём регионе медик, прошла всевозможных врачей, но на мой вопрос, порекомендовал ли хоть кто-то посетить психолога, посмотрела на меня с недоумением. «Психолога? Как так – психолога?»

Не могу передать свою горечь за ребёнка, за маму и систему в целом. Ни один врач даже не подумал в сторону психики! Как будто тело – лишь механизм, который дал сбой, а не тонкая система, отражающая внутреннее содержание человека. По моей рекомендации мама записалась на встречу

с психологом нашего клуба, и буквально за две встречи была выявлена психологическая причина, тревожившая ребёнка и проявлявшаяся в его физическом состоянии. Поработав с собой (поскольку маленькие дети отражают состояние родителей), мама вернула и спокойствие себе, и здоровье ребёнку.

В этом смысл первой силы жизненной эффективности…

Тело – это ВЫРАЖЕНИЕ внутреннего мира человека.

Физическая оболочка – самое простое и очень удобное зеркало психики.

Начало что-то болеть? Спросите себя: что такого я подумал (или что такое не осознаю), что отправляю эту мысль в тело?

Набрали вес и не можете сбросить? Спросите себя: какое моё состояние требует оградиться от мира стеной жировой прослойки?

Не можете остановиться и всё время куда-то несётесь? Спросите себя: от чего я бегу?

И так далее.

Всё, что «цепляет» в теле – и приятное, и дискомфортное, – это «маячки» внутреннего мира. Логика проста: если есть мысль, значит, есть зацепка.

Наш мозг слишком ленив, чтобы беспокоиться о том, что его не волнует и не касается лично. Он думает лишь о том, что его «триггерит», как модно выражаться сегодня. Например, мелькнула мысль: «что-то волос стало у меня мень-

ше» (актуально для мужчин среднего возраста). Можно проигнорировать, а можно осознать. Или: «Ногти ломаются чаще обычного». Можно пропустить мимо, а можно поймать мысль и спросить себя: «Почему мой мозг обратил на это внимание? Что происходит в теле? Что за знак оно мне подаёт?»

Конечно, речь не идёт о крайности, когда заботливое отношение к телу превращается в паранойю. Компенсировать потребность во внимании придуманными болячками – это не здорово (делать это лучше экологичными способами, о которых ещё поговорим). Сваливаться в самолюбование и «зависать» на своём физическом образе тоже не вариант.

Тело слишком изменчиво, чтобы привязываться к какой-то единственной его форме. Любовь к нему исключительно важна для психического здоровья, но в балансе с остальными силами, о которых пойдёт речь в следующих главах. Пока же почувствуйте на примере: будет ли атлет, сильный и подтянутый в юности, так же любить своё тело, когда ему будет далеко не двадцать? Как будет меняться самооценка яркой женщины, привыкшей жить во внимании мужчин?

Физические изменения неизбежны, так что любовь к телу означает не восхищение какой-то его формой, а радость от того, что ваше тело – в принципе, ваше! И желание быть внимательным к его знакам в любом состоянии, в любой форме и в любом возрасте.

Нас убедили, что «думать головой» важнее, чем прислушиваться к телу, однако это не так. Тело гораздо умнее, чем мы можем себе представить. Как думаете, кто прав, если ум конфликтует с телом?

Если ум говорит: «Иди на эту работу, там заработаешь много денег!», а тело «вдруг» падает на кровать с болезнью? Если ум хочет новую «Бентли», а тело тянет рисовать: потребность рук брать кисть и водить ею по холсту не менее физическая, чем потребность желудка быть заполненным едой. А если тело без конца бьётся об углы, «как бы случайно»? Кому же верить? Кто прав?

Всегда право тело. Всегда, без исключений. По одной простой причине: оно устроено по законам природы, которые гораздо древнее даже самых древних основ сознания. Оно всегда, без исключений, будет тянуть нас к выживанию. Оно лучше нашего ума знает, как ему выжить. Ум не в состоянии охватить такие горизонты и учесть столько вариантов, сколько способно тело.

Уму кажется: «Я останусь ни с чем, если меня уволят!» А тело знает: «Ты найдёшь новые способы пропитания, если уволишься с этой работы, и я перестану тратить силы на все твои нервы и бессонные ночи».

Уму кажется: «Со мной что-то не в порядке, если я хочу не зарабатывать деньги, а петь». А тело знает: «Только когда ты будешь проявляться через голос, у меня будет достаточно сил дать тебе энергию на веру в себя».

В моём случае оно мне говорит: «Пиши! Говори! Только так у тебя больше не будет спазмов в горле и ты сможешь свободно глотать и дышать…» Об этом мы ещё поговорим в одной из следующих глав, а пока важно вот что: верите ли вы своему телу?

Полагаться на томографы – дело хорошее, и нам очень повезло в принципе иметь такие возможности. Но техника не панацея. Быть наблюдательными, слушать своё тело, и научиться верить ему – вот что даёт результаты и экономит энергозатраты. То есть ведёт к жизненной эффективности.

«Три кита» здорового тела

Вот мы и подошли к самому главному. Как же с точки зрения жизненной эффективности тело может быть вашей силой, а не слабостью? Источником энергии, а не тянущим вниз грузом?

Очевидно, что любой здравомыслящий человек хочет иметь здоровую и красивую оболочку – тело. Но кроме естественной потребности быть в физическом ресурсе, цивилизация добавляет свои представления о красоте и здоровье. Если павлин не знает иного способа поухаживать за дамой, кроме как распушить свой шикарный хвост, то человек из века в век придумывает миллионы форм своего внешнего проявления. В итоге возникает конфликт между естественным и придуманным, между данным природой телом и ожиданиями от этого тела в этом месте в это время. Куча энергии затрачивается на обслуживание конфликта и на то, чтобы «соответствовать». Даже те, кто говорит, что не зависят от мнения общества, лукавят: не видим мы сейчас людей в лаптях или древнегреческих туниках. Любое проявление «независимости» – такое же современное, как и модный цвет этого сезона.

Что не выходит из моды, так это здоровье. Работающие органы и системы организма, крепкие мышцы и кости, хорошее зрение и слух, чистая кожа, прямая спина человека

прямоходящего, детородные органы, способные «деторождать» – вот очевидные признаки хорошего физического состояния. Длина ног и цвет глаз тут ни при чём.

Как мы уже говорили, ваше тело дано вам именно в том виде, в котором именно вам предстоит познавать мир и именно вашим уникальным способом. А вот содержать его здоровым и ухаживать за ним – дело рук самого человека.

Возвращаясь к жизненной эффективности с точки зрения тела, можно смело думать о результатах. Предлагаю три критерия, покрывающие все физические потребности.

Первый из них – это : витамины и минералы в балансе, анализы в норме, гормональный статус адекватный и так далее. Знать свои биологические показатели полезно в любом возрасте и состоянии. Благодаря им можно своевременно увидеть признаки наступающих изменений и – предотвратить их. Практическая польза очевидна: мой отец, например, пошёл на плановый ежегодный рентген, где врачи обнаружили раннюю стадию рака. Испугаться он почти не успел: отца тут же прооперировали, и вот уже почти 20 лет этой проблемы в его жизни вообще не существует. **химия тела**

Однако, как и во всём, крайности губительны. Знаю человека, который ежегодно тратит огромное количество денег «на здоровье»: бесконечно сдаёт анализы, принимает витамины, постоянно обследуется у врачей, в абсолютном убеждении, что действительно заботится о своём теле. Это было бы так, если бы не 20 килограмм лишнего веса, почти пол-

ное отсутствие движения и одышка. Так что химия тела – это лишь один из критериев.

Второй критерий – . Соотношение жировой и мышечной массы, структура тела (биомеханика), физически ощущаемая лёгкость или тяжесть – всё это вполне может быть признаками здоровья или нездоровья, которые невозможно выявить с помощью химических анализов. **физика тела**

На том же примере: лишний вес – явный признак нездоровья, за которым скрываются больные сосуды, диабет и другие болезни, не говоря об элементарном отсутствии осанки и тяжёлом дыхании даже при ходьбе. Человеку кажется: я молодец, занимаюсь обследованием своего организма на уровне химии. Но истинных результатов нет, и физика тела показывает это. Фактически происходит самообман, ведь чтобы изменилась физика, необходимо изменить режим жизни и рацион, заглянуть внутрь своей головы (поработать с психологом).

И третий критерий – . С этим понятием связаны гигиена, запах, массажи, обработка кремами – всё, что делает тело приятным во всех отношениях. Не каждому из нас природа даёт самое красивое тело в мире (хотя красота в принципе, дело субъективное), но каждый в силах сделать его ухоженным на любом этапе своей жизни. **эстетика тела**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.