

Учимся облегчать себе жизнь

ТОЛЬКО
ДЛЯ
МУЖИКОВ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Демин Андрей

18+

Андрей Алексеевич Демин Учимся облегчать себе жизнь (только для мужиков)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71690737

SelfPub; 2025

Аннотация

Что нужно, чтобы жилось хорошо? Ответ очевиден. Перестань жить плохо...

Каждый из нас сталкивался в жизни с ситуациями, когда так и хотелось сказать: если бы я знал раньше, то сделал бы многое по-другому, я бы не допустил ряда ошибок. Так и появилась идея – обратить внимание молодых мужчин на разные сферы жизни и подход к ним. Никакой воды. Практические советы, которые дадут точку отсчета и сделают жизнь лучше.

Содержание

Практические советы молодым мужчинам	4
Первый совет	9
Знакомство с собой	10
Энергетическая типология	11
Власть (Леонардо)	12
Знание (Донателло)	13
Материальный мир (Рафаэль)	13
Общение (Микеланджело)	14
Общая структура	15
Как определить себя	19
Типология способностей	23
Наши сильные функция	26
Чувство	29
Мышление	31
Практическая значимость	34
Здоровье	38
Вредные привычки	40
Алкоголь	41
Общие советы по здоровью	42
Питание	48
Витамины	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Андрей Демин

Учимся облегчать себе жизнь (только для мужиков)

Практические советы молодым мужчинам

Каждый из нас сталкивался в жизни с ситуациями, когда так и хотелось сказать: «Если бы я знал раньше, то сделал бы многое по-другому. Я бы не допустил ряда ошибок». Так и появилась идея обратить внимание молодых мужчин на разные сферы жизни и подходы к ним.

Почему молодых и почему мужчин? Потому что женщины активнее занимаются своим образованием, развитием и изучением многих вопросов. А для мужчин толком материалов нет. Мы практически не обсуждаем подобные вещи, не делимся друг с другом советами и до всего доходим сами. И хорошо ещё, если доходим. Сколько людей порой не знают элементарных вещей даже в 30, 40, 50 лет...

Поэтому буду рад, если мужчины найдут что-нибудь полезное и практичное для себя. Что касается женщин, то всё

ещё проще: автор является мужчиной и не претендует на знание всех тайн прекрасной половины человечества. Тем не менее многое будет справедливо и для наших дам. Им, возможно, также будет интересно ознакомиться с некоторыми мыслями.

Советы подойдут мужчинам, в первую очередь, русской и, шире, европейской культуры. Я прекрасно понимаю, что люди разные, и «что русскому хорошо, то немцу смерть», и не претендую на экспертные знания во всех областях. Скорее, я вижу посыл как точку отсчета, зная которую, ты сможешь улучшить свою жизнь. Целью является дать тебе мысль, над которой стоит поразмышлять и примерить к себе. Возможно, до некоторых вещей ты дойдёшь не сразу. Это тоже нормально.

Зачем все это нужно?



В 2024 году в сленге появился сомнительный термин – «Скуф». Под ним скрывается неопрятный мужчина средних лет, склонный к полноте и облысению. В более широком смысле это мужчина, не занимающийся собой, со скудным набором интересов и не особо довольный жизнью. Основная проблема в том, что механизм скуфизации заложен в нас как природой, так и самим обществом.

С точки зрения природы, уже к 30 годам твоему организму может начать не хватать ресурсов и энергии. Если раньше можно было не спать ночами, есть и не поправляться, а энергии хватало на всё, то теперь это оказывается не так. И чем больше ты расходовал запасы организма, ничего не давая ему взамен, тем сильнее это ощутишь на себе.

Современное общество создаёт, с одной стороны, ком-

фортные условия жизни, с другой стороны – практически ничего не требует и не мотивирует человека. Ешь вредную пищу, сиди в телефоне за просмотром рилсов, ругайся в комментариях сколько душе угодно. Да и активности стало меньше. Вот и получается, что вроде возможности развиваться, заниматься собой, узнавать новое, становиться лучше, культурнее, и не побоюсь этого слова, духовнее – есть. А мотивации заниматься нет. Зачем, если и так комфортно и весело? Эпоха лёгкого дофамина весьма коварна.

Я не говорю, сколько мы упускаем, живя такой тупой, неосознанной жизнью. Проблема в том, что такая жизнь в силу естественных причин продолжаться долго не может. Иначе говоря, живя «как попало», не занимаясь собой и ничем особо не интересуясь, ты через очень небольшое время (буквально к 30 годам) начнёшь стремительное превращение в нарисованного персонажа. Другая проблема заключается в том, что превращение происходит постепенно, и в какой-то момент, подойдя к зеркалу, тебе не понравится картинка. Процесс является сложно обратимым, ведь если ты забивал на себя 10-15 лет, то какова вероятность, что ты в один прекрасный момент начнёшь жить по-другому? Любые перемены – это длительный процесс.

К слову, у женщин всё точно так же. Толстые сварливые тётки вырастают из обычных девушек. Вывод? Не становись тёткой. Скуфом тоже не становись.

Если ты хочешь, чтобы жизнь оставалась интересной и

счастливой не только сегодня, но и через 10, 20, 30 лет, то начинать заниматься собой нужно прямо сейчас. Дорогу осилит идущий. Воспринимай жизнь как игру. Чем лучше ты становишься, тем интереснее будет играть в жизнь, и дольше продлится сама игра.

Да, забыл сказать: главы можно читать в произвольном порядке. Некоторые могут немного перекликаться. Конечно, прежде чем начать строить семью и искать девушку, неплохо бы понять, а что ты из себя представляешь... Но вместо того, чтобы буксовать на типологиях личности, лучше загляни в ту главу, которая действительно интересна.

Первый совет

Чтобы найти себя, думайте сами. – Сократ

Первый совет перед прочтением книги будет следующим: никогда не верь никому и ничему на слово, проверяй всё, но в то же время всегда допускай самые невероятные возможности.

Критериями истины являются следующие:

- Личный опыт;
- Мнение и опыт близкого окружения, которому доверяешь в данном вопросе (родные, друзья, коллеги);
- Мнение экспертов и сведущих в данном вопросе людей (учёных, людей с профильным образованием или большим опытом в сфере).

Если все три критерия подсказывают одно и то же, то можно быть уверенным в достаточной справедливости совета. Если же в одном или нескольких критериях существуют разночтения, то придётся самостоятельно найти ответ, подходящий именно тебе, и понять причины этих разночтений.

Знакомство с собой

Ваше видение станет ясным только тогда, когда вы сможете заглянуть в свое собственное сердце. Кто смотрит вовне, мечтает; кто смотрит внутрь, пробуждается. – Карл Юнг

Все мы разные. Прежде чем выбирать работу, заводить отношения и строить семью, неплохо понять, а что ты из себя представляешь. Зачем? Как выбрать работу, если ты не понимаешь, а что ты умеешь вообще и что у тебя лучше всего может получаться? В этом плане любой выбор в жизни превращается в лотерею. Авось повезёт, и очередная девушка подойдёт лучше прежней, а может, я талантливый юрист или архитектор, или художник... Большинству не везёт. Именно поэтому познакомиться с собой нужно.

Существует множество типологий личности: темпераменты по Гиппократу, типология Юнга (вышедшие из них типы личности по Майерс-Бриггс (MBTI) или соционика), большая пятёрка, DISC, социальная типология. Такие инструменты обычно описывают твой психотип под каким-либо углом. Выбирай любую под свой запрос с оговоркой: результаты практически воспроизводимы и повторяемы, типология в достаточной степени рассказывает тебе про тебя самого.

Для оценки ресурсов в моменте прекрасно подходит «Колесо баланса», оно же «Колесо ресурсов» Мейера.

Для тех, кому (как и мне в своё время) не хочется читать все эти «психологические штучки», дам краткую выжимку здесь. Сразу скажу, что написанное не является какой-то полноценной типологией личностей, а лишь краткой выжимкой на основе уже существующих и наиболее значимого личного опыта.

Энергетическая типология

Во вселенной есть только один уголок, который ты можешь уверенно взять в кандидаты на улучшение, это ты сам. – Олдос Хаксли

Повеяло какой-то астрологией, не правда ли? На самом деле всё будет предельно практично. Энергия в жизни – это внутренний ресурс, силы и желание тратить этот ресурс на определённые действия и сферы. Все вы видели успешных людей, которые везде и всё успевают. Так вот: либо это психопаты, либо они на самом деле не везде и не всё успевают. Не получится быть одинаково хорошим спортсменом, руководителем, мозгом коллектива и душой компании. И это нормально. В разных социальных сферах будут успешны разные люди.

За основу для данной главы взяты мысли из книги «Синтаксис любви» А. Афанасьева, а также работы НИЦ Соционического анализа. К сожалению, просто дать ссылку почитать не получится, так как работа Афанасьева далека от на-

уки, содержит много спорных моментов и написана тяжело. Работы НИЦ часто представляют собой либо научные публикации (из которых напрямую не понять, а что с этим делать), либо набор разрозненных роликов.

Отдельно отмечу, что наши приоритеты после формирования психики остаются устойчивыми на протяжении всей жизни. Не получится сегодня быть лидером, а завтра с утра проснуться главным весельчаком.

Какие же сферы жизни можно вообще выделить? Помогут нам в этом... черепашки-ниндзя.

Власть (Леонардо)

Статус – это количество перьев. – Из рекламы

Власть – право и возможность распоряжаться и повелевать кем-либо. Иначе говоря – эта сфера руководства, влияния, лидерства. Сюда же включается, в противоположность власти – независимость. Т.е. желание быть свободным и не зависеть от власти других людей.

Люди, у которых много энергии в сфере власти готовы управлять людьми и нести ответственность за свои решения. Организовать мероприятие – да пожалуйста. Взять шефство и ответственность над группой черепашек людей и повести их в светлое будущее? Да не вопрос. При этом не надо путать умение руководить и энергию. Энергия – это про могу, хочу и есть внутренний ресурс. А качество про умение и навыки.

Ключевые слова, описывающие сферу: власть, влияние, независимость, лидерство, ответственность, должность, статус, руководство, полномочия, принятие решений, делегирование решений, руководство другими людьми.

Знание (Донателло)

Плохо, когда за ум берутся люди, у которых его нет. – Валентин Домиль

Хорошо, когда есть товарищ, который всё знает и у которого можно списать или спросить. А если он и не знает, то всё равно объяснит. Работа в любой интеллектуальной сфере, сфере знаний, науки, информационных технологий, а также изучение нового требуют большого ресурса. Не хочу жениться – хочу учиться! Умники и умницы, готовые тратить время на обучение, получение образования, изучение новых сфер и обучение других людей – это люди с энергией в сфере знаний.

Ключевые слова, описывающие сферу: знание, познание, обучение (как себя, так и других), абстрактные знания о мире, изучение, передача знаний.

Материальный мир (Рафаэль)

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. – Гораций

Материальный мир нас окружает. У многих из нас есть знакомые, готовые после одной тренировки идти на другую, а в промежутках высчитывать калории и готовить непонятный ужин из десятка ингредиентов или на выходных бежать в турпоход, преодолевая себя, неудобства и тяжеленный рюкзак за спиной. Все эти прелести невозможны без достаточной энергии в сфере физического мира. Причём проявляться эта энергия может по-разному. Не обязательно, что это будет спортсмен и десятикратный победитель Олимпиады. Это может быть и человек, любящий покушать и, в общем-то, ленивый.

Обеспеченные люди, стремящиеся заработать как можно больше, купить дорогую и статусную машину, шикарно выглядеть и заниматься спортом, иногда производят впечатление разносторонних личностей. Нам кажется, как это им всё удаётся. На самом деле все эти достижения и энергия уходят на сферу материального мира.

Ключевые слова, описывающие сферу: еда, одежда, жильё, внешний вид, спорт, финансовое благосостояние, накопление материальных ресурсов.

Общение (Микеланджело)

Каждого человека можно выслушать, но не с каждым стоит разговаривать - Артур Шопенгауэр

Все мы общаемся. Но некоторые делают это гораздо боль-

ше других. Множество проблем можно решить, если есть знакомые, которые могут помочь или подсказать. Весело за-
жечь в незнакомой компании, воодушевить окружение на под-
виг – всё это относится к высокой сфере общения. Такие
люди готовы расшевелить и поднять настроение, или, наобо-
рот, опустить его, если сами будут не в духе. Скучно не будет
точно!

Ключевые слова, описывающие сферу: взаимодействие с
людьми, общение, отношения, коммуникация, настроение,
эмоциональные переживания, этика.

Общая структура

Когда я освобождаюсь от того, кто я есть, я становлюсь тем, кем я могу быть. -Лао-Цзы

Если всё это структурировать, то получится табличка, в
которой сферы твоей жизни будут в самом левом столбце
(ниже приведён пример; не обязательно, чтобы у тебя на пер-
вом месте была власть, а на последнем – общение). В осталь-
ных столбцах окажутся параметры, которые помогут понять
твои особенности в этой сфере.

Пример возможного расположения приоритетов у че-
ловека.

Первая сфера (Власть)	Много энергии	Большая принципиальность	Формулирую результат
Вторая сфера (Познание)	Много энергии	Меньшая принципиальность	Жду обсуждения
Третья сфера (Материальный мир)	Мало энергии	Большая принципиальность	Жду обсуждения
Четвертая сфера (Общение)	Мало энергии	Меньшая принципиальность	Формулирую результат

По сути, то, в каком порядке расположены сферы жизни, влияет на наши приоритеты и социальные роли. Иначе говоря, человек с первоочередной властью будет стремиться к лидерству, руководству или независимости в коллективе, а человек, для которого в первую очередь важно познание, будет стремиться стать непререкаемым экспертом и всезнающей коллектива.

Что же значат остальные параметры?

Много энергии – если у человека много энергии в определённой сфере, он готов тратить своё время и силы на работу в ней. У него будут реальные достижения. С первым и вторым познанием человек будет готов много читать, разбираться и самостоятельно изучать новое. У него может быть не одно высшее образование (но это не обязательно) и множество знаний в различных областях. Кроме энергии и сил для регулярной работы в этой области, у человека чаще всего присутствует уверенность в своих действиях. Он не боит-

ся ошибаться, падать, вставать и идти вперёд.

Мало энергии – если у человека мало энергии, то чаще всего он будет работать и реализовываться в этой сфере по минимуму. Ему порой будет сложно без какой-либо поддержки заставить себя что-то делать. Реальных достижений в этой сфере будет немного. Человеку с третьим или четвёртым уровнем общения будет сложно долго развлекать компанию, создавать настроение и веселиться самому. Он будет предпочитать работать в высоких сферах, а не в низких. Уверенности у человека с небольшим количеством энергии будет гораздо меньше. Человек с низким уровнем познания может бояться и не хотеть что-то спросить, чтобы не показаться глупым.

Большая и меньшая принципиальность – у всех нас есть то, что более важно, и то, чем мы готовы поступиться. Как правило, в первой и третьей сфере сосредоточены наиболее принципиальные моменты. Люди в этих сферах являются в большей степени эгоистами, ориентируясь на себя, свои ощущения и своё мнение, а уже потом – на комфорт окружающих. Часто это даже звучит в речи в виде акцентированного «Я»: «Я не хочу готовить еду. Я не люблю готовить. Почему этим заниматься должен именно я?». Во второй и четвёртой сферах также есть свои желания, но, как правило, люди здесь более уступчивые, больше учитывают и слышат желания других. Этот параметр важен с точки зрения коммуникации: порой, чтобы договориться с человеком, нужно

учесть его мнение или показать, что ты пытаешься его услышать.

Во всех сферах люди взаимодействуют друг с другом, но форма коммуникации может быть разной. Особенно это видно на примере сферы познания. Все мы помним людей, которые, не задумываясь, сразу начинают отвечать на вопрос, в процессе формулируют свои мысли и пытаются завлечь второго человека в обсуждение, спрашивая его мнение. Такой способ коммуникации в сфере познания характерен для людей, которые ждут обсуждения. В сфере власти люди будут хотеть совместно обсудить возможные варианты решений, учитывать мнения друг друга. В сфере общения они обсуждают чувства человека, свои и других, и как это лучше исправить.

В противовес обсуждению бывают люди, которые в сфере познания, прежде чем начинать отвечать, могут задуматься, а затем высказать некоторую законченную мысль. Иначе говоря, в первой и четвёртой сферах мы в первую очередь нацелены на формирование и сверку результатов работы, а не на обсуждение и выработку решения в процессе. Во второй и третьей сферах мы нацелены на совместное обсуждение и выработку общего решения. При этом это не значит, что нельзя вовлечь четвёртую сферу в процесс. Можно, но, скорее всего, ответ будет в стиле: «Я не знаю, как должно быть (и не хочу пытаться решать и тратить свою энергию). Мне кажется, твоё решение нормальным. (Мне это не так важно,

я лишь сказал своё мнение – делайте с ним что хотите)».

Как определить себя

Следуй за своей собственной звездой! – Данте Алигьери

Основная путаница при определении часто возникает в моментах «важно» и «много энергии». Часто мы считаем важные сферы наиболее значимыми в своей жизни и полагаем, что именно там мы реализуемся. Однако это не совсем так. Попробуй сесть, вспомнить каждую сферу и записать, что тебе в ней важно и нужно. Какие у тебя есть желания, что тебе нравится или не нравится. Здесь всплывут принципиальные сферы: первая и третья. Как правило, третья сфера ярко выражена за счёт того, что в ней мы не всегда полноценно реализуемся. Если у тебя много: «я хочу красиво выглядеть», «хочу спортивное тело», «хочу привлекательную и сексуальную девушку рядом», то это всё говорит о наличии принципиальных моментов в сфере материального мира.

Следующий момент – посмотри, чем ты занимался в последнее время и где ты работал. Где ленился и предпочитал ничего не делать, отвлекаясь на другие дела. Если тебе постоянно лень что-то читать и учить, и ты, в общем, думаешь: «Пойду с друзьями погуляю и пообщаюсь», то, скорее всего, энергии на сферу познания мало, а в сфере общения достаточно. Часто такие вещи очень хорошо видны со стороны: кто более общительный, а кто постоянно занимает-

ся физической активностью. Наблюдая за своим окружением, ты сможешь прикинуть и убедиться, что люди расходуют свою энергию неравномерно. Сомневаешься – спроси мнение у окружающих тебя людей. Они обязательно подскажут. Кроме того, полезно спрашивать для перепроверки, так как мы далеко не всегда оцениваем себя объективно.

По сути, для определения приоритетов этого достаточно. Там, где ты много работаешь и у тебя много принципиальных моментов – твоя первая сфера; там, где ты много работаешь, но критичных моментов не так важно – вторая; где много всего важного, а ты мало работаешь (даже если кажется, что много) – третья. И, наконец, сфера, про которую ты вспоминал меньше всего, по остаточному принципу – четвёртая. Для сверки посмотри, как ты взаимодействуешь с другими людьми в этих сферах. Ждёшь ли ты обсуждения по второй и третьей? Если всё совпало, то, скорее всего, ты определил себя верно. В противном случае ты где-то пытаешься себя обмануть.

Практическая значимость

Я предпочитаю делать в своей жизни то, что я люблю, а не то, что модно, престижно или положено. – Гоша, он же Гого, он же Жора, он же Георгий Иванович

Как можно применить полученные знания?

Для себя:

– Мы понимаем, что у нас достаточно энергии в двух сферах. Значит, именно в этих сферах будет проще себя реали-

зовать. Не строй из себя супергероя и не пытайся переделать все дела на свете. Выбирай там, где ресурса больше;

– Не думай, что ты хуже других. Есть сфера, где ты сможешь себя реализовать;

– Не стремись быть лучшим в сферах, где мало энергии, но и не забрасывай их совсем;

– Прежде чем закрывать слабые сферы, реализуй себя в сильных;

– Если сфера слабая, это не значит, что ты ничего не добьёшься. Но в ней гораздо важнее поддержка и мотивация других людей.

Прежде всего нужно помнить, что стоит ориентироваться не на какие-то буквы в типологиях, а на личное ощущение от человека. Твой комфорт от общения в твоих руках.

Окружение:

– Понять и простить, что люди разные, по-разному устроены, и не все в каких-то моментах так хороши, как и ты;

– Как правило, в отношениях лучше, чтобы люди дополняли друг друга. Разделяйте обязанности по сильным сферам;

– Если у вас обоих слабая сфера, найдите способ закрыть её иным способом (например, заказать готовую еду, а не готовить самим); не перекладывайте всю работу на другого человека – ему тоже сложно;

– Подбирай людей под задачи. Требуется написать компьютерную программу? Человек с высоким ресурсом знаний

вам в помощь. Нужен напарник для тренировок? Ищи человека с ресурсом материального мира;

– Первая сфера помогает четвёртой. Вторая – третьей. Не жадничай с помощью по своим сильным функциям другим людям, если им это нужно. Взамен получишь помощь по их сильным функциям;

– Третьей сфере иногда бывает сложно с первой, а четвёртой – со второй. Здесь основная ответственность ложится на тех, у кого сфера сильнее. Старайся не давить по первой и не втягивать в бесконечные обсуждения по второй.

Отдельно про проблемную третью сферу:

Основная проблема третьей сферы в том, что здесь много важных моментов, но при этом энергии на реализацию мало. Получается круг: хочу – не делаю – расстраиваюсь, что ничего не получилось, а ведь хочется. Как правило, именно здесь сосредотачивается множество проблем, комплексов, и именно тут важен комфорт. Для этого нужно соблюдать простые правила (многие правила актуальны не только для третьей сферы, но здесь особенно критичны):

– Уменьши требования к себе и хотелки. Наверняка не всё из того, что хочется, действительно нужно в настоящий момент. Ненужное – отбрось. Несрочное – отложи. Сложное – упрости и разбей на задачи поменьше. Так ты уменьшишь груз ответственности, который висит над психикой;

– Начинай с малого. Ставь реалистичные задачи. Обязательно хвали себя даже за незначительные достижения и ша-

ги навстречу цели;

– Реализовывайся по первой сфере. Помни, она – главная защита твоей психики, которая всегда может сказать: «Да, мы не пошли на курсы повышения квалификации в третьей сфере познания, зато мы занялись триатлоном и готовимся к соревнованиям по первой сфере материального мира»;

– Найди человека, который сможет тебя поддержать (обычно это люди с сильной второй сферой). Если ты загоняешься о состоянии здоровья по слабой третьей сфере материального мира, то лучше всего тебе поможет и снимет тревожность человек с сильной второй сферой материального мира;

– По возможности помогай другим по своим сильным сторонам. Тогда люди прикроют тебя по тем сферам, где у них достаточно энергии.

Типология способностей

Если хочешь узнать человека, не слушай, что о нём говорят другие, послушай, что он говорит о других. – Вуди Аллен

Люди сильно отличаются. Особенно это заметно, когда несколько человек пытаются описать одну и ту же ситуацию, например, дружеские посиделки и ужин. Если не веришь, проведи эксперимент. В итоге кто-то опишет обстановку, блюда и то, что происходило вокруг. Другой расскажет об эмоциональной атмосфере, но не особо вспомнит, что было

приготовлено. Третий опишет идеи и мысли, которые поднимались в беседе. Подобное происходит потому, что все мы очень по-разному воспринимаем информацию.

Для того чтобы разобраться в основах, используем базис Юнга, а также более поздние исследования его последователей, которые легли в основу Соционики и МВТИ. К сожалению, как это нередко бывает в психологии и исследовании человека, воспроизводимая и понятная базовая идея обросла большим количеством сомнительных деталей, поэтому постараюсь оставить самое главное. За основу, в первую очередь, взяты работы Юнга, а также НИЦ Соционического анализа.

При этом важно понимать, что каждая типология отвечает на определённый вопрос. Энергетическая типология отвечает на вопрос: где у тебя больше энергии, какие у тебя приоритеты. Типология способностей отвечает на вопрос: как ты видишь мир и обрабатываешь ту или иную информацию, где быстрее и качественнее.

По Юнгу в психике человека постоянно идут два процесса: «ощущение» (получение информации из окружающей среды) и «суждение» (оценка этой информации и принятие решения «что делать»). Юнг выделил четыре основные психические функции: мыслительная, чувственная, ощущающая и интуитивная. Он разделил их на две группы: «рациональные» или «суждение», то есть лежащие в сфере разума и выводов мышления и чувств, и «иррациональные» или

«ощущения», то есть те, что лежат «за пределами разума» – ощущения и интуиция. Доминирование какой-либо функции требует подавления противоположной функции (мышление подавляет чувство, ощущение – интуицию, и наоборот).

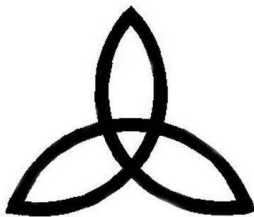
Таким образом, у любого человека есть все четыре психические функции, но лишь две из них являются сильными. Одна – основной функцией, а другая – дополнительной, и именно они определяют особенности восприятия. В итоге получается восемь основных комбинаций:

- Мышление + ощущение;
- Мышление + интуиция;
- Чувство + ощущение;
- Чувство + интуиция;
- Ощущение + мышление;
- Ощущение + чувство;
- Интуиция + мышление;
- Интуиция + чувство.

Разобраться, что из себя представляет каждый тип информации и психическая функция, которая её обрабатывает, достаточно легко. Просто попытайся угадать по картинкам, какая информация, где представлена.



$$S = \pi \cdot R^2$$



Слева направо показаны функции чувства, ощущения, мышления и интуиции. Иными словами, на ужине кто-то смотрел на окружающую информацию через очки «чувства + ощущения» и поэтому рассказал об эмоциональном фоне и вкусе пиццы, а другой носит очки «интуиция + мышление» и ему больше запомнились новые перспективные идеи развития и применения нейросетей.

Наши сильные функция

Основная функция – это та призма, через которую мы

смотрим и оцениваем мир. В какой-то степени это наше мировоззрение. По основной функции мы тщательно обдумываем и формируем своё мнение. Поэтому, с одной стороны, у нас есть целостное представление по многим вопросам. С другой стороны, порой сложно быстро включиться и оперативно отреагировать на неожиданный вопрос, который раньше не обдумывали. Да и в целом, поскольку здесь скрывается множество важных моментов, мы не стремимся сразу раскрываться человеку, особенно новому и в незнакомой ситуации. Именно поэтому в процессе общения человек может казаться немного другим и постепенно открываться с новых сторон. Не стоит торопиться с выводами о том, какой человек перед нами.

При этом дополнительная функция включается в диалог быстрее. Ей свойственны некоторая поверхностность и быстрота суждений по сравнению с основной. Тем не менее она является сильной психической функцией человека, и часто именно она легко видна окружающим. Например, человек с сильными функциями чувства и интуиции не сразу начнёт в диалоге рассказывать о других людях или эмоциональной сфере, а вот поделится какой-то нестандартной идеей гораздо быстрее.

По сильным психическим функциям мы лучше и детальнее воспринимаем информацию, различаем большее число градаций и нюансов, обладаем богатым активным словарным запасом в отличие от слабых. В общении мы чаще фо-

кусируем внимание и затрагиваем темы, связанные с сильными психическими функциями. Таким образом, человек с сильной психической функцией чувства будет больше рассказывать про людей, их отношения к другим, их переживания и чувства, а также больше обращать внимание на эмоциональную атмосферу.

По слабым же функциям нам свойственно упускать детали, видеть более поверхностно и описывать происходящее одними и теми же словами. Да и, в целом, активный словарный запас у нас меньше, и не всегда легко бывает пересказать и различить какие-то понятия. Также для слабой психической функции свойственна категоричность суждений, подмена или плохое различение понятий.

Ниже я немного подробнее остановлюсь на каждой функции, чтобы ты мог определить две свои сильные стороны. Стоит отметить, что сравнивать людей между собой не всегда корректно. Например, у одного человека может оказаться значительно выше интеллект, или он просто более опытен. Взрослый, благодаря опыту, даже по слабым функциям будет иметь явное преимущество перед ребёнком.

Однако в качестве эксперимента можешь попробовать спросить у своего окружения: в чём разница между презрением и осуждением? Ты удивишься разнице ответов. Другим интересным экспериментом будет задать вопрос о своей сильной стороне. Многие, что кажется элементарным и понятным для тебя, не будет таковым для другого.

Чувство

Забывайте обиды, никогда не забывайте доброту. – Конфуций

Чувственной информацией является, внезапно, информация о чувствах. Это то, что чувствует человек по отношению к другому, информация об отношениях между людьми: любовь, дружба, ненависть, глубина этих чувств и различия. Умение выстраивать отношения между людьми, понимать проблемы в отношениях, эмоции и их проявления – счастье, радость, гнев. Умение управлять своими эмоциями и атмосферой в группе. В общем, это те вещи, которые часто называют эмоциональным интеллектом. Так вот, оказывается, что способности понимать эмоции и отношения других людей изначально неравны.

Если же пытаться немного формализовать описание сферы, то чувственная информация – это рациональная, вовлечённая, субъективная информация. Звучит непонятно? На самом деле всё просто. Информация об отношениях является рациональной или, как это называл Юнг, суждениями. Порой кажется, будто чувства и эмоции иррациональны. Однако это не так. Тебе сказали комплимент – ты радуешься. Ты голоден, устал, начальник накричал – ты злишься. Девушка красивая, рассказывает тебе какие-нибудь любопытные вещи – она начинает вызывать интерес. То есть основная

суть заключается в том, что для эмоций и определённого отношения к человеку всегда есть причина. Ты не начинаешь любить или ненавидеть человека просто так.

С вовлечённостью информации всё ещё проще. Об эмоциях можно рассказать по телефону, но вживую, когда ты непосредственно видишь человека, ты получаешь больше информации. Даже видеосвязь не передаст полноту эмоций, потому что ты не сможешь ощутить накал и атмосферу вокруг человека. Таким образом, эта информация требует вовлечения, т.е. близкой коммуникативной дистанции, ведь на дальней части информация будет утрачена.

Ну и, наконец, чувственная информация является субъективной, т.е. зависящей от интерпретации человека. Силу любви сложно измерить количеством подаренных букетов, а на одно и то же событие два человека будут эмоционально реагировать по-разному.

Сильная психическая функция чувства позволяет человеку лучше различать чувства и эмоции – как свои, так и других людей. У человека лучше развит базовый эмоциональный интеллект; он больше склонен к сопереживанию и состраданию. Он лучше видит причины того или иного отношения человека, и ему проще выстраивать отношения с другими людьми, делать комплименты, управлять и считывать эмоциональную атмосферу. При этом у такого человека полюс мышления слабее. Он хуже различает детали логической информации, больше склонен к категоричности суждений в

области логики или к размытию ответа (например, словами «как-то», «какой-то», «что-то»).

Мышление

Наука – это организованные знания, мудрость – это организованная жизнь. – Иммануил Кант

К мыслительной информации относится, в первую очередь, логическая информация. Это информация об эффективности, производительности и продуктивности процесса; абстрактная информация о формулах, логических отношениях и справедливости.

Мыслительная информация является рациональной, отвлечённой и объективной. С рациональностью и объективностью всё понятно. Логические выводы являются следствиями или суждениями на основе других фактов, поэтому интерпретации и личным ощущениям в данном случае нет места. Если $2 + 2 = 4$, то это равно.

Что касается отвлечённости, то всё также просто. Нет никакой принципиальной разницы – напишет твой друг формулу в тетради рядом с тобой или пришлёт её в мессенджере. Информация при этом не потеряется и не исказится.

Сильная психическая функция мышления позволяет человеку лучше ориентироваться в сфере абстрактной логики. Инженеры, аналитики, программисты – чаще всего это люди с выраженной сильной функцией мышления. Таким лю-

дям проще улавливать логические закономерности, решать задачи на логику или, например, хорошо играть в шахматы. При этом у таких людей полюс этики часто слабее. Им может быть сложнее понимать и заводить отношения с людьми, улавливать атмосферу и эмоциональный фон, а также понимать проблемы и особенности в отношениях между людьми.

Ощущение

И ей стало так уютно оттого, что желто-красный огонь, пляшущий в печке, мурлычет свою шелестящую, веющую, тихо звонную песню. — К.Д. Бальмонт

К этому типу информации относится информация об ощущениях материального мира: вкусы, запахи, ощущение тепла, холода, комфорта, прикосновение, умение управлять своим телом в пространстве и работать с материальными объектами.

Информация об ощущениях является иррациональной, вовлечённой и объективной. Наши ощущения всегда являются целостными. Если ты воспринимаешь что-то сладким или острым, то это только твоё восприятие. У другого человека оно может отличаться. При этом восприятие и часть информации на расстоянии теряются. Сложно что-то понюхать или ощутить температуру в телефонном разговоре. Информация об ощущениях также является объективной: температуру можно измерить в градусах Цельсия, а остроту блюда — в шкале Сковилла.

Сильная психическая функция ощущения позволяет луч-

ше ориентироваться в материальном мире. Человек лучше ощущает и управляет своим телом, ему проще понимать физические ощущения (как свои, так и окружающих) и взаимодействовать с пространством и материальными объектами. Это люди, которые в большей степени находятся в моменте «здесь и сейчас». При этом им бывает сложно работать с абстрактной информацией. Порой даже образы носят очень конкретный, материальный характер. Например, случайность они могут описать как шестигранный кубик.

Интуиция

Предвидение будущего должно опираться не на предсказания и приметы, а на мудрость. – Цицерон

Под интуицией часто понимают нечто загадочное. Однако с точки зрения информации всё достаточно однозначно: к интуиции относится абстрактная информация – образы, смыслы, перспективы, способности. Работа с этими смыслами, их сокрытие, игра с многозначностью.

Интуитивная информация является иррациональной, отвлечённой и субъективной. Мы воспринимаем образы, исходя из своего личного понимания и опыта. И даже несмотря на то, что есть множество образов, свойственных культуре или этносу, всё равно каждый видит их немного по-своему. При этом восприятие образа не зависит от расстояния. Образ узнаваем и считывается как на картинке, так и вблизи человека. Так же, как и ощущения, интуиция является иррациональной информацией. Образ воспринимается целиком –

нравится или не нравится; порой сложно явно выявить причины.

Сильная психическая функция интуиции позволяет человеку лучше работать с образной информацией. Человек легче считывает смыслы и идеи, заложенные в произведениях и творчестве. Часто это люди с богатой фантазией и полётом мысли. Можно сказать, что они порой витают в облаках и выпадают из реальности. Им сложнее взаимодействовать с материальным миром, они хуже понимают свои ощущения или могут вообще не обращать на них внимания. Забыть поесть, потому что увлёкся интересной книгой и выпал из реальности на пару часов – это про сильную интуицию.

Практическая значимость

Наш выбор в большей мере, чем наши способности, показывает нашу истинную сущность. – Джоан Роулинг

Ключевым моментом с точки зрения практической значимости будет понимание своих способностей и способностей других людей. При этом, поскольку одна психическая функция «доминирует» над другой, не получится быть лучшим во всём. Способности будут лежать в какой-то одной сфере (чувство или мышление; ощущение или интуиция). Далее, в зависимости от способностей, необходимо выбрать под себя сферу работы и творчества, в которой будет интересно. Зачем выбирать? Именно занимаясь тем, что нравится, мы

будем более счастливыми, сможем больше дать миру и зарабатывать денег.

На сильную психическую функцию мышления будет спрос в IT-сфере, науке, в любой инженерной должности или в юриспруденции, производстве. Подходят области, где предполагается анализ, структура и деловые отношения между людьми. Где важны точность, последовательность и принципиальность. Чувства будут востребованы в любых сферах, где требуется работа с людьми, начиная с психологов и заканчивая организаторами, переговорщиками и артистами. То есть в тех сферах, где важны деликатность, эмпатия и гибкость в общении. Ощущение будет востребовано в профессиях, связанных с работой руками, с телом человека: массажист, зубной врач, повар, слесарь, строитель. Это сферы, в которых важно качественно выполнять поставленную задачу, где необходимы исполнительность, аккуратность и предметность работы. Также зачастую подходят сферы, связанные с организацией и упорядочиванием работы (особенно в сочетании с мышлением).

Сферы интуиции крайне широки и зависят от дополняющей функции. Это может быть та же IT-сфера и наука, если у тебя сильная функция мышления, или HR с сильной функцией чувства. Такому человеку нужно работать в местах, где можно создавать новые идеи, строить прогнозы и где есть спрос на оригинальность и фантазию, а сама работа предполагает оперирование абстрактными понятиями.

Важным нюансом является совмещение типологии способностей и энергетической типологии. Ключевым вопросом, на который отвечает энергетическая типология, является вопрос: в какой сфере у тебя больше энергии для реализации? Типология способностей говорит о том, в какой сфере у тебя лучше способности, т.е. где ты от природы более одарён и качественнее воспринимаешь информацию. Здесь возможно несколько основных вариантов развития событий:

– Много энергии и есть способности. Например, у тебя хорошо развиты психическая функция мышления и интуиции, и много энергии в сфере знания. Здесь всё легко. Стоит идти в сферы знания, где есть спрос на твои способности. Это основной приоритет.

– Много энергии и нет способностей. Здесь всё интереснее. Ты можешь работать много и долго, но развиваться будешь медленнее. Важно грамотно научиться оценивать свою компетенцию. Например, у тебя много энергии в сфере общения, но нет способностей в сфере чувств. В этом случае тебе может быть сложнее стать успешным артистом (но не невозможно), так как в этой сфере есть спрос на способности в сфере чувств. При этом ты можешь быть заводилой в коллективе или эффективно вести деловые переговоры (где есть спрос на сильное мышление и требуется много общения с разными людьми).

– Мало энергии и есть способности. Эта ситуация тоже интересная. Мы хорошо разбираемся в сфере, но у нас мало

энергии для работы. Например, у тебя низкая сфера материального мира, но высокая психическая функция ощущений. Получается, что быть полноценным спортсменом энергии будет не хватать. Поэтому работаем мало, но эффективно. Сильная психическая функция подскажет, как добиться приемлемого результата за разумное количество усилий.

– Мало энергии и нет способностей. Здесь всё просто: работаем по остаточному принципу.

Что касается других людей, можно выделить два момента. Обучаться проще у тех людей и работать с теми, кто имеет схожий с тобой психотип. Вы будете мыслить схожим образом, и поэтому понимать человека, похожего на тебя, будет проще. А вот в отношении лучше вступать с человеком противоположного психотипа. Да, опыт может быть не всегда успешным, но, как правило, самыми ценными людьми будут именно противоположные, дополняющие тебя люди. Они смогут удивлять и показывать тебе вещи, которые ты упускаешь из виду, и просто в силу этого будут казаться интереснее. Полное взаимопонимание без дополнения очень часто заканчивается скукой и расставанием.

Здоровье

Смерть раньше 150 лет – насильственная смерть. – И.И.Мечников

В юности всё заживает, как на собаке. И вообще непонятно, почему люди стареют и умирают. Всё просто – люди умирают от болезней. Всё. Нет смерти от старости. Болезнь – это нарушение какой-либо функции нашего организма. Если нарушение критическое, физическое тело умирает. У нас также есть запас прочности: у кого-то он большой, у кого-то поменьше. Когда запас прочности заканчивается ввиду болезней или его ежедневного расходования, физическое тело умирает. Точно такие же правила игры справедливы для любого материального объекта в мире. В нём нет ничего вечного.

Если ты хочешь жить долго, интересно и счастливо, то необходимо регулярно заботиться о своём теле. Если не хочешь, то можешь смело пропускать раздел.

Если тебе необходимо решить какую-то проблему в любой сфере (отношения, секс или имидж), начинать всё равно надо со здоровья. Без него у тебя не будет сил и энергии решать вопросы. Если ты раздражительный или у тебя болят зубы, то сложно будет выстраивать тёплые и доверительные отношения.

Сложно жить счастливо, если, поднявшись на второй

этаж, у тебя одышка, как в 70 лет.

Ключевым моментом в понимании заботы о себе является треугольник здоровья.



Наше здоровье состоит из трёх основных компонентов – биохимия (витамины, микроэлементы и т.д.), психическое и физическое состояние. Все компоненты влияют друг на друга. Например, занятие спортом повышает уровень дофамина, и после регулярных тренировок мы начинаем лучше выглядеть, а это влияет на психическое состояние – мы становимся увереннее в себе, повышается самооценка. Таким

образом, для того чтобы быть здоровым, необходимо заниматься каждым элементом. Не получится просто выпить таблеточку (временно изменить биохимию) и стать полностью здоровым. Весь образ жизни должен быть направлен на то, чтобы психическое состояние было стабильным, тело находилось в тонусе, а необходимых микроэлементов и ресурсов было в достатке.

Вредные привычки

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. –
Артур Шопенгауэр

Вредные привычки – это плохо. На этом лекцию по ЗОЖ можно завершить, даже не начиная. А как же Сэр Уинстон Черчилль, спросите вы (курил всю свою жизнь)? На что отвечаю: всем бы такой запас здоровья, как Сэру Уинстону, но тезисно приведу несколько моментов:

- Зависимости ломают механизм получения дофамина, т.е. удовольствия. В итоге вредные привычки мешают нам радоваться другим вещам, а сами начинают радовать всё меньше и меньше. Жизнь становится серой и скучной;

- В результате истощения ресурсов организма мы быстро становимся страшными;

- Ухудшаются социальные контакты;

- Из-за курения продолжительность жизни снижается минимум на ~ 12 лет. Сильно пьющие доживают в лучшем слу-

чае до ~ 50 лет, активные наркоманы редко живут больше ~ 5-7 лет (средняя продолжительность жизни мужчин сейчас 65-70 лет, а если бы считали с учётом образа жизни, то без вредных привычек она была бы ближе к 75, а то и выше).

Тебе всё ещё хочется курить и пить? Ознакомься с работами Жданова В.Г. «Русский крест».

Алкоголь

In vino veritas, in aqua sanitas. – Плиний Старший

Правила игры простые:

- Не пить – это круто;
- Если у тебя появляется тяга к алкоголю – пить нельзя вообще;
- Если в роду есть люди с алкогольной зависимостью – пить нельзя вообще;
- Если ты становишься агрессивным или теряешь контроль над собой – пить нельзя вообще;
- Знай личную меру: есть калькуляторы, которые позволяют вычислять, сколько разово можно выпить без особого вреда для здоровья (для мужчины это, как правило, не более двух кружек пива или не более двух стопок крепкого алкоголя; дальше человек выходит за пределы легкого опьянения);
- Если выпиваешь, то вино – выбор не мальчика, а мужа;
- Выпивай только качественный алкоголь в хорошей компании с учётом личной меры;

- Алкоголь (за исключением бокала вина) и секс плохо совместимы;
- Алкоголь в малой дозе – неплохой сиюминутный анти-депрессант. Прежде чем решать проблемы, иногда полезно просто отдохнуть и переключиться;
- Если заметил, что понемногу выпиваешь уже третью неделю подряд, пора сделать перерыв.

Бывает, что в некоторых компаниях тебя будут соблазнять выпивкой. Но, во-первых, обычно это быстро надоедает, а, во-вторых, нужны ли тебе люди, которые не могут веселиться и отдыхать без изрядной доли алкоголя? Алкоголизм во многом является социальным явлением. Без чётко выраженной физической зависимости пить в одиночку просто так никто не будет. А за компанию, да по маленькой...

Общие советы по здоровью

Умеренность – союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите – соблюдайте умеренность. – Абуль-Фарадж бин Харун

Здоровый образ жизни должен стать стилем жизни, когда ты не задумываешься о том, что и почему делаешь. При этом здоровый образ жизни не означает полностью себя ограничивать и питаться только брокколи. Жизнь должна приносить удовольствие и быть гармоничной. Поэтому действуй

по принципу закона Парето: направляй 20% усилий для получения 80% результата. Вот самые главные вещи:

– Высыпайся. Нельзя выспаться «впрок» или отоспаться за неделю; как правило, организму необходимо 7-8 часов сна. Смотри индивидуально, здесь нет универсальных норм. Главное – чтобы сна было достаточно, лучше ложиться до 12 часов (или хотя бы так, чтобы основная часть сна приходилась на тёмное время суток), важно иметь режим;

– К слову о режиме. Организм любит регулярность. Старайся спать и есть примерно в одно и то же время;

– Про питание будет отдельно. Питание должно быть полноценным, разнообразным и регулярным (минимум 3-4 раза в день). Переесть всегда плохо, как и бесконтрольно голодать;

– Пей больше воды. Начиная утро со стакана воды после чистки зубов. Старайся, чтобы в течение дня рядом с тобой всегда стояла кружка воды или бутылка. Стакан тёплой воды за полчаса перед едой и утром, после чистки зубов, существенно помогут твоему ЖКТ;

– Откажись от всех вредных привычек.

– Физическая активность должна быть каждый день. Все системы организма должны работать. Если есть возможность пройтись пешком, а не ехать в лифте или на машине, значит, нужно идти. Зарядка утром и спорт – залог хорошего состояния и настроения. Отдельно отмечу приседания – крайне полезное упражнение для сердечно-сосудистой системы,

а также планку и отжимания, которые дают нагрузку на множество мышц. Делай обязательно;

– Умственная активность должна быть каждый день. Мозгу, как и мышцам, нужны тренировки; он ничем не хуже, и для него также надо подкидывать задачи. Чтение, изучение нового, творчество – всё это должно быть в жизни;

– Гигиена. Странно, что об этом нужно писать в 21 веке, но руки надо мыть перед едой и после улицы, зубы чистить минимум два раза в день (а лучше использовать щётку после еды и ирригатор, а также регулярно ходить на профессиональную чистку);

– Не забивай на свой организм. Очень часто он сам сигнализирует о своих проблемах. В организме достаточно компенсационных механизмов, и серьёзные болезни, как правило, не появляются из ниоткуда. Поэтому следи за своим психическим и физическим состоянием. Выпадающие волосы, сухая кожа, ранняя седина и плохое настроение не являются чем-то нормальным. Всё это повод разобраться и помочь своему организму, как самостоятельно, так и с помощью врача.

Весь здоровый образ жизни вращается вокруг простых понятий. Организму нужно достаточно ресурсов, за ним нужно следить и прислушиваться. Если ресурсов не хватает, организму будет плохо. Тело не надо разрушать, и ему нужно давать регулярную физическую и умственную нагрузку, чтобы оно было в тонусе и не ленилось.

Помимо базового ухода за здоровьем, есть советы, которые могут существенно облегчить жизнь или улучшить её качество:

– Контрастный душ. Прекрасный способ увеличить иммунитет (и меньше болеть) и укрепить сердечно-сосудистую систему. Это всегда актуально, особенно если ты высокий. Не надо ставить рекорды – всё должно быть комфортно. Начинай в тёплое время года. Сперва меняй температуру душа с холодного на горячий в течение 10-15 секунд несколько раз. Заканчивай всегда холодным. Не обязательно начинать со всего тела. Для начала достаточно ног. Постепенно увеличивай разницу температуры, продолжительность;

– Зарядка каждое утро. Всю жизнь. Плюсов не перечесть: тонизирует, позволяет проснуться и зарядиться положительной энергетикой на день (физическая активность способствует выработке дофамина). Зарядка должна быть лёгкой (отжимания и силовые упражнения не нужны); преимущественно упражнения на растяжку;

– Наследственность. У каждого разный запас здоровья и предрасположенности к заболеваниям. Посмотри на своих родителей и бабушек с дедушками, узнай, чем они болели и какие есть склонности. Например, был сахарный диабет? Обрати на это внимание;

– Солнцезащитный крем. Солнце становится всё более агрессивным, озоновых дыр всё больше. Поэтому, если не нравятся пятна, ангиомы, родинки – используй солнцеза-

щитный крем. Не экономь на качестве. Используй его, когда солнце наиболее активно (летом днём). Если лень мазать – есть в виде спрея;

– Зубы – основа здоровья. Здоровые зубы не только эстетически красивы, но и прямо или косвенно влияют на множество проблем: начиная с ЖКТ и заканчивая головными болями. Поэтому регулярный уход за полостью рта необходим. Не запускай зубы, лечи их сразу. Не вырывай зуб просто так, если его можно вылечить. Кариес (бактерии, его вызывающие) любит сахар, поэтому обилие сладкого плохо не только для фигуры, но и для зубов. Не ешь сладкое на ночь. Если есть проблемы с прикусом или неровными зубами, исправляй это сразу. Не хватает денег – копи и исправляй. Это будет лучшей инвестицией. Ортодонтическое лечение в первую очередь про здоровье, а не про красоту. Неправильное положение зубов ведёт к повышению нагрузки, в результате чего зубы начинают стираться, могут появляться сколы, увеличивается риск кариеса. Всё это ведёт к проблемам с жеванием пищи и челюстным суставом. Поэтому необходимость исправления положения зубов – это всегда вопрос времени. Важно найти хорошего врача и понимать необходимость и неизбежность лечения. Для здоровых зубов должны быть выполнены два условия: хорошая гигиена и правильное положение зубов, а значит, и нагрузка на них;

– Удобная обувь – не роскошь, а необходимость. Она избавит от проблем с осанкой, коленями, ногами, кровооб-

ращением. Обувь должна подходить по размеру и не быть «испанским сапожком». При наличии плоскостопия обрати внимание на ортопедические стельки – даже если в первый день будет неприятно, в дальнейшем положительный эффект будет очевиден. По возможности дома ходи босиком;

– Волосы. Обычно эти вопросы встают в более позднем возрасте. Не переживай слишком сильно из-за волос. Лысых тоже любят. В этом вопросе важна генетика, но есть два момента, на которые надо обратить внимание: стресс негативно влияет на волосы (часто это происходит отложено), и многие проблемы с волосами связаны с недостаточным кровоснабжением. Массаж (лучше мезо роллером) волосистой части головы утром и вечером поможет. Главное – регулярность и не ждать эффекта за неделю;

– Кремы и косметические средства. Почему-то это порой считается чем-то постыдным. «Я мужик, у меня кожа, как у динозавра. Зачем мне всякая девчачья фигня?» В общем, пользоваться косметикой якобы не круто. Ясно, что напмаженный мальчик – это странно. Оставим такое на Диком Западе. Но помощь коже, когда она сухая, жирная, когда есть прыщи или перхоть – это нормально. Помни, что не круто не следить за собой.

Питание

Мы едим то, что мы едим. – Гиппократ

Еда, Иван Арнольдович, штука хитрая. Есть нужно уметь, и представьте, большинство людей вовсе есть не умеет... Если вы заботитесь о своём пищеварении, вот добрый совет: не говорите за обедом о большевизме и медицине. И, боже вас сохрани, не читайте до обеда советских газет!

В чем же оказался прав Филипп Филиппович? Давай разбираться. Действительно, большинство людей не умеет питаться правильно, и об этом говорит рост числа людей с ожирением в России и мире. Стоит помнить, что именно избыток веса является причиной многих проблем, а не наоборот.

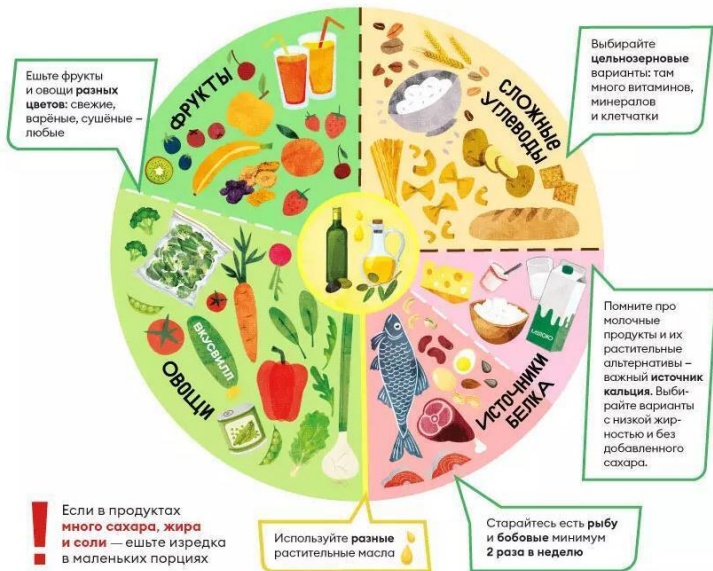
Поэтому:

– Не переедай. Помнишь, как в детстве часто говорили: «обязательно нужно доедать»? Так вот – не нужно. Ешь столько, сколько хочешь. Старайся не есть за 3-4 часа до сна. При этом, если кушать хочется, голодать не стоит. Просто не надо впихивать в себя стейк. Кстати, просмотр газет во время еды не ухудшает пищеварение, но к избытку веса может привести. Дело в том, что мы часто можем банально увлечься и переесть, когда заняты чем-то другим;

– Питание должно быть регулярным – хотя бы 3-4 раза в день;

– Не ешь много жирного и сладкого;

- Старайся, чтобы 2-3 раза в неделю в рационе встречались: рыба, морепродукты, орехи, грибы, бобовые;
- Овощи и фрукты должны быть в рационе каждый день (в идеале 400-500 граммов);
- Старайся не жалеть денег и покупать качественные продукты. Это должно стать твоей первой и главной статьёй расходов на себя, вперёд остального. Только когда питаешься достаточно и качественно, можно начинать тратить деньги на остальное;
- Откажись от фастфуда, шаурмы и прочей еды быстрого приготовления с улицы. Совсем. Большинство забегаловок, во-первых, не особо дешевле нормальной еды из кафе или ресторана, во-вторых, вредны. Просто посмотри на кожу регулярных завсегдатаев подобных мест;
- Завтрак должен быть лёгким;
- Вегетарианство и веганство не особо полезны. По крайней мере, я у таких людей видел регулярные проблемы со здоровьем и сложности в выстраивании рациона. Мы являемся белковой формой жизни, и белков, т.е. мяса, нам нужно много. Нормального мяса. Сосиски и сардельки на эту роль не подходят – только на «пожарный случай», когда нет времени готовить.



На самом деле советов по питанию и рациону много. Вот такую картинку даёт Вкусвилл. Можно выбирать то, что подойдёт лично тебе. Я бы выделил ещё два ключевых момента:

- Еда должна приносить удовольствие. Сложно питаться одной травой, даже если это будет суперполезно;
- Приготовление и покупка пищи не должны быть сложными. Подсчёт калорий, граммов, белков явно не прибавляет аппетита. Да и все эти нормы очень вариабельны – от человека к человеку, так и от нагрузки, состояния в конкрет-

ный момент времени.

Витамины

Следи за собой, будь осторожен! Следи за собой! – Виктор Цой

Я не являюсь медиком. Все советы основаны на жизненном опыте, поэтому всегда полезно посоветоваться со специалистом. Также однозначно нельзя назначать себе самостоятельно лекарства.

Витамины – это полезные вещества, необходимые для функционирования организма. Принимать их необходимо для того, чтобы восполнить недостаток этих же самых веществ из окружающего мира. То есть мы должны дать организму достаточный ресурс для полноценного функционирования. Если в пище элементов недостаточно – подключаем витамины и минералы. Витамины бывают жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (В, С). Водорастворимые витамины легко усваиваются и плохо накапливаются, покидая организм через сутки. Именно поэтому важно не только пить витамины, но и правильно питаться. Жирорастворимые витамины хуже усваиваются, но лучше накапливаются. Поэтому с этими витаминами нужно быть аккуратнее и не перебарщивать, чтобы не столкнуться с гипervитаминозом.

Организм реагирует на нехватку витаминов. До авитаминоза нужно постараться дожить – его симптомы ты точно

не пропустишь. А вот гиповитаминоз выглядит не так ярко. Большинство проблем при нехватке витаминов, что называется, видно:

- Волосы становятся тонкими, выпадают, шелушится кожа (особенно рук), ломкие, тонкие, сухие ногти – все это может указывать на нехватку витаминов группы В. Витамины группы В часто находятся в дефиците вместе с железом, особенно у вегетарианцев. Также проблемы могут затрагивать нервную систему, отражаться на сне: человек становится более раздражительным, ухудшается память;

- Часто возникают болезни, долго заживают ранки и мелкие порезы, наблюдается кровоточивость десен, миалгия – все это может указывать на нехватку витамина С;

- Головокружение, слабость, диарея, кровоточивость десен и постоянные синяки после небольших ударов, плохая свертываемость крови (после пореза кровь долго не может остановиться) – могут указывать на дефицит витамина К;

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.