18+

Олег Лалетин

Как создать новую версию себя?



за 365 дней

Олег Лалетин

Как создать новую версию себя?

https://litres.ru/74835212
ISBN 9785007163989

Аннотация

Снова обещаете свернуть горы с понедельника? Мозг боится резких рывков, но готов к уступкам.

Эта книга — 365 дней системной перезагрузки без надрыва и вины. Взгляните на себя глазами маркетолога: как на главный проект жизни. Пошагово улучшите 9 ключевых сфер — от тела и карьеры до эмоций и смыслов.

Никакой «воды» — один день, один шаг, одно правило.

Запасной жизни не будет. Тот самый «понедельник» настал — откройте первую страницу!

Содержание

КАК СОЗДАТЬ НОВУЮ ВЕРСИЮ СЕБЯ? 9
Как читать эту книгу 10
ПРЕДИСЛОВИЕ 11
А что, если применить маркетинг к собственной жизни? 11
ЧАСТЬ I 18
Тело и энергия 18
Недели 1—13 · дни 1—91 19
ГЛАВА 1 · дни 1—7 20
День 1 · Понедельник · ЗАЧЕМ 20
День 2 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 23
День 3 · Среда · ОШИБКА / МИФ 25
День 4 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 28
День 5 · Пятница · ИСТОРИЯ 30
День 6 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 32
День 7 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 35
ГЛАВА 2 · дни 8—14 38
Тарелка без чувства вины 38
День 8 · Понедельник · ЗАЧЕМ 38
День 9 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 40
День 10 · Среда · ОШИБКА / МИФ 42
День 11 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 45
День 12 · Пятница · ИСТОРИЯ 47

День 13 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 49
День 14 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 52
ГЛАВА 3 · дни 15—21 55
Утро, которое создаёт день 55
День 15 · Понедельник · ЗАЧЕМ 55
День 16 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 58
День 17 · Среда · ОШИБКА / МИФ 60
День 18 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 63
День 19 · Пятница · ИСТОРИЯ 65
День 20 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 67
День 21 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 70
ГЛАВА 4 · дни 22—28 73
Двигаться, а не «тренироваться» 73
День 22 · Понедельник · ЗАЧЕМ 73
День 23 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 76
День 24 · Среда · ОШИБКА / МИФ 78
День 25 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 81
День 26 · Пятница · ИСТОРИЯ 83
День 27 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 85
День 28 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 88
ГЛАВА 5 · дни 29—35 91
Вода как забытая привычка 91
День 29 · Понедельник · ЗАЧЕМ 91
День 30 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 94
День 31 · Среда · ОШИБКА / МИФ 96
День 32 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 98

День 33 · Пятница · ИСТОРИЯ 100
День 34 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 103
День 35 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 106
ГЛАВА 6 · дни 36—42 109
Сон — самый дешёвый допинг 109
День 36 · Понедельник · ЗАЧЕМ 109
День 37 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 111
День 38 · Среда · ОШИБКА / МИФ 114
День 39 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 117
День 40 · Пятница · ИСТОРИЯ 119
День 41 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 122
День 42 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 124
ГЛАВА 7 · дни 43—49 127
Час тишины в шумном дне 127
День 43 · Понедельник · ЗАЧЕМ 127
День 44 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 130
День 45 · Среда · ОШИБКА / МИФ 132
День 46 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 135
День 47 · Пятница · ИСТОРИЯ 137
День 48 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 140
День 49 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 142
ГЛАВА 8 · дни 50—56 145
День 50 · Понедельник · ЗАЧЕМ 145
День 51 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 147
День 52 · Среда · ОШИБКА / МИФ 150
День 53 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 152

День 54 · Пятница · ИСТОРИЯ 155
День 55 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 157
День 56 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 160
ГЛАВА 9 · дни 57—63 163
Осанка как разговор с собой 163
День 57 · Понедельник · ЗАЧЕМ 163
День 58 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 166
День 59 · Среда · ОШИБКА / МИФ 168
День 60 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 170
День 61 · Пятница · ИСТОРИЯ 173
День 62 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 175
День 63 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 178
ГЛАВА 10 · дни 64—70 181
Тело помнит то, что ты забыл 181
День 64 · Понедельник · ЗАЧЕМ 181
День 65 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 184
День 66 · Среда · ОШИБКА / МИФ 186
День 67 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 189
День 68 · Пятница · ИСТОРИЯ 191
День 69 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 194
День 70 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 196
ГЛАВА 11 · дни 71—77 200
Кухня без сложных рецептов 200
День 71 · Понедельник · ЗАЧЕМ 200
День 72 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 203
День 73 · Среда · ОШИБКА / МИФ 205

День 74 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 208
День 75 · Пятница · ИСТОРИЯ 210
День 76 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 213
День 77 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 215
ГЛАВА 12 · дни 78—84 218
Сила без спортзала 218
День 78 · Понедельник · ЗАЧЕМ 218
День 79 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 221
День 80 · Среда · ОШИБКА / МИФ 223
День 81 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 225
День 82 · Пятница · ИСТОРИЯ 228
День 83 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ 231
День 84 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ 233
ГЛАВА 13 · дни 85—91 236
Двигаться вместе: спорт и близкие 236
День 85 · Понедельник · ЗАЧЕМ 236
День 86 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ 239
День 87 · Среда · ОШИБКА / МИФ 241
День 88 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ 244
Конец ознакомительного фрагмента. 245

Как создать новую версию себя?

Олег Лалетин

© Олег Лалетин, 2026

ISBN 978-5-0071-6398-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КАК СОЗДАТЬ НОВУЮ ВЕРСИЮ СЕБЯ?

365 маленьких шагов — один большой человек

Четыре части · пятьдесят две главы · триста шестьдесят пять дней

Как читать эту книгу

Эта книга — год, прожитый по неделям. Каждая глава — одна неделя, а каждая неделя — семь дней, и у каждого дня своя роль: «Зачем», «Маленький шаг», «Ошибка/миф», «Инструмент», «История», «Ты как продукт» (субботний SWOT) и «Ритуал недели». В конце каждого дня есть «Правило дня», в конце недели — правило, которое остаётся с тобой навсегда.

Читать можно подряд, по одной неделе или дню, или начать с той главы, которая откликается. Четыре части — четыре квартала года: «Тело и энергия», «Ум и дело», «Сердце и связи», «Смысл и путь». После каждой части — итоги, правила и навыки. Заканчивается книга манифестом: итоговым текстом, который ты пишешь сам.

Истории пятничных дней собирательные: они иллюстрируют закономерности, но не описывают конкретных людей. Там, где в тексте названы исследования, рядом названы и их ограничения; цифры, которых не удалось подтвердить, в тексте не используются.

Книга не заменяет помощь врача или психолога. Если какая-то тема откликается тяжело, не оставайся с этим один на один.

ПРЕДИСЛОВИЕ

А что, если применить маркетинг к собственной жизни?

Мы, маркетологи, умеем продавать продукты, продвигать компании, изучать клиентов, искать точки роста, считать конверсию, анализировать конкурентов и строить стратегии на годы вперёд. Мы умеем придумывать, как заставить человека обратить внимание, попробовать, купить, вернуться и рекомендовать.

Но есть один странный парадокс. Когда дело касается собственной жизни, большинство из нас почему-то забывает всё, чему научилось.

Мы понимаем, что большой продукт невозможно изменить одним рекламным роликом. Знаем, что лояльность не возникает после одной коммуникации. Понимаем ценность маленьких регулярных касаний с клиентом. Знаем, что сначала нужно изучить потребность, найти барьер, сформулировать ценность и только потом предлагать решение.

А себе говорим:

«С понедельника начну бегать».

«С первого числа займусь питанием».

«После отпуска займусь здоровьем».

«Когда закончу проект, начну учиться».

«Когда будет больше денег, займусь собой».

И снова ждём подходящего момента.

Эта книга предлагает попробовать другой подход. Представь, что ты — не проблема, которую срочно нужно исправить, а большой и сложный проект, которым наконец-то стоит заняться профессионально.

У этого проекта есть продукт — твоё тело.

Есть потребитель — ты сам и люди, с которыми ты живёшь.

Есть ресурсы — время, энергия, деньги, внимание.

Есть сильные и слабые стороны.

Есть конкуренты — привычки, обстоятельства, информационный шум, бесконечные дела.

Есть точки роста.

Есть риски.

Есть позиционирование.

Есть ценность.

И, конечно, есть стратегия.

Только на этот раз результат измеряется не продажами и прибылью. Результат — это то, каким человеком ты будешь через год.

Эта книга устроена вокруг девяти направлений, из которых, собственно, и складывается наша жизнь: тело и здоровье; питание; ум и обучение; режим дня и продуктивность;

эмоции и психология; отношения и общение; деньги, дело и личный маркетинг; творчество и хобби; смысл, дух и предназначение.

Можно было бы написать о каждом направлении отдельную книгу. Но тогда есть риск снова попасть в привычную ловушку: получить огромное количество полезной информации и ничего не изменить в собственной жизни. Поэтому здесь всё устроено иначе.

Мы не будем пытаться изменить себя за три дня. Не будем требовать от себя железной дисциплины. Не будем объявлять войну сладкому, дивану, телефону, прокрастинации или собственным слабостям. Не будем каждый понедельник начинать «новую жизнь». Вместо этого у нас будет **52 недели**. И каждый день — только один небольшой смысловой шаг.

Каждая неделя построена по одной схеме.

День 1 · ЗАЧЕМ — чтобы понять, почему эта тема вообще имеет значение именно для вашей жизни.

День 2 · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ — чтобы сделать действие, которое настолько просто, что его невозможно оправданно отложить.

День 3 · ОШИБКА / МИФ — чтобы разобраться с одной идеей, которая мешает двигаться дальше.

День 4 · ИНСТРУМЕНТ — чтобы получить конкретный способ работать с собой, а не просто прочитать ещё один совет.

День 5 · ИСТОРИЯ — потому что иногда чужой опыт объясняет механизм изменений лучше любой теории.

День 6 · SWOT ТВОЕГО ТЕЛА — а затем, по мере движения книги, и других сфер жизни. Мы будем смотреть на себя глазами маркетолога: что уже работает, где слабое место, какие возможности находятся рядом и какие угрозы лучше предусмотреть заранее.

День 7 · РИТУАЛ НЕДЕЛИ — чтобы семь прочитанных дней превратились не в информацию, а в одно действие, которое можно забрать с собой дальше и повторять ежедневно.

Именно поэтому рекомендуем читать эту книгу **по одной публикации в день**. Не потому, что так хочется, а потому, что здесь важнее не скорость чтения, а скорость изменения.

После каждого дня будет появляться **ПРАВИЛО ДНЯ**. Это маленькое действие или наблюдение, которое желательно выполнить до конца дня. Иногда это займёт десять минут. Иногда две. Иногда потребует только честно ответить себе на один вопрос. Но смысл всегда один: прочитал — сделал. Не нужно запоминать всё. Не нужно выписывать десятки цитат. Не нужно становиться лучшей версией себя уже завтра утром. Нужно только не пропускать маленькие шаги, потому что любое действие, которое можно повторить сотни раз, в долгосрочной перспективе сильнее действия, которое красиво выглядит один раз.

Первая неделя этой книги начинается с тела именно по-

этому. Не потому, что тело важнее психологии, денег или смысла. А потому, что через него происходит всё остальное: мы думаем, работаем, общаемся, любим, отдыхаем и реализуем свои планы именно в теле. Первую неделю мы начинаем буквально с возвращения разговора с собственным телом — без наказания, без идеала и без требования немедленного результата.

И здесь есть ещё одна важная мысль. **Эта книга не обещает, что через 52 недели ты станешь другим человеком.** Она предлагает нечто более реалистичное и, возможно, более ценное: через год ты сможешь обнаружить, что стал человеком, который живёт немного иначе каждый день.

· Ты больше двигаешься.

· Иначе ешь.

· Лучше спишь.

· Регулярнее учишся новому.

· Понимаешь свои эмоции.

· Иначе разговариваешь с близкими.

· Увереннее обращаешся с деньгами.

· Находишь время для творчества.

· И чаще задаёшь себе вопрос: «А зачем я вообще это делаю?»

По отдельности эти изменения могут показаться почти незаметными. Но 52 недели — это 52 точки приложения усилий. 365 дней — это сотни маленьких решений.

И однажды ты оглянешься назад и поймёшь: никакого

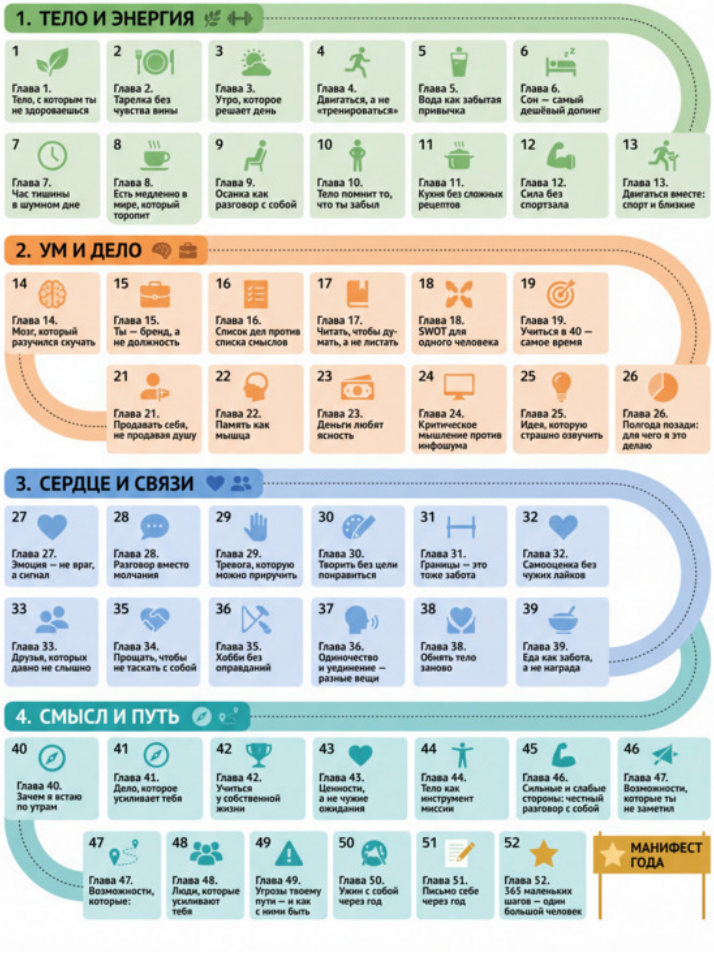
большого дня, когда «началась новая жизнь», не было. Были обычные понедельники. Обычные вторники. Десять минут вместо часа. Один пролет лестницы вместо лифта. Один честный вопрос вместо привычного автоматизма. Одно правило, выполненное сегодня. А потом ещё одно. И ещё.

Так постепенно меняется не только поведение. Меняется отношение к себе. Именно поэтому сегодняшний день — не подготовка к началу.

Сегодня и есть начало.

Пусть это будет твой тот самый «понедельник», с которого начинается новая жизнь. Давай начинать.

52 недели трансформации: 9 сфер жизни



ЧАСТЬ I

Тело и энергия

Недели 1—13 · дни 1—91

Тринадцать недель про тело и энергию.

ГЛАВА 1 · дни 1—7
Тело, с которым ты не здороваешься

День 1 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Ты давно спрашивал своё тело, как оно?[1]

Если бы твоё тело раз в неделю присылало счёт — «за перенесённые нагрузки, недосып и три чашки кофе вместо завтрака» — сколько бы там набежало? Большинство из нас живёт с собственным телом как с другом по общаге: видимся, но не ссоримся, да и почти не разговариваем. Оно просто обязано работать. Донести сумки, высидеть восьмичасовую смену, выдержать перелёт, вынести стресс на переговорах — и не жаловаться.

И тело действительно долго терпит молча. Ровно до момента, когда терпеть перестаёт — резкой болью в пояснице, бессонницей на пустом месте, простудой в разгар важной недели, скачком давления там, где раньше его не было. Тогда мы вдруг «вспоминаем», что тело есть, и относимся к нему

---

[1] **Что такое интероцепция** (SimplyPsychology) — научное объяснение того самого «внутреннего слуха» к телу: https://www.simplypsychology.org/interoception.html

как к сломавшейся технике: срочно чиним, чтобы снова забыть до следующей поломки.

Сегодня мы открываем год маленьких перемен[2] — 365 дней, девять направлений жизни, одна цель: жить иначе, чем вчера. И начинаем именно с тела — не потому, что спорт важнее психологии или денег, а потому что тело единственный инструмент, через который вообще происходит всё остальное. Хочешь думать яснее на переговорах? Это тело снабжает мозг кислородом. Хочешь быть внимательнее к близким вечером? Это тело решает, останутся ли на них силы после работы. Хочешь решиться на смелый карьерный шаг? Уверенность физиологически связана со сном, дыханием и осанкой — тем, что обычно замечают в последнюю очередь.

В двадцать пять лет кажется, что тело прощает всё — можно спать по пять часов, есть на бегу, тренироваться раз в год перед отпуском. В сорок это уже не работает так, как раньше, и тело начинает выставлять счета быстрее и настойчивее. Но у этой разницы есть и хорошая сторона: чем раньше начинается правдивый разговор с телом, тем меньше придётся откупаться от него позже.

Мы привыкли мыслить о теле в терминах «фитнес» — либо интенсивная программа с тренером и абонементом, либо ничего. Но этот выбор ложный. Между «совсем ничего не

---

[2] **How to Stop Procrastinating With the 2-Minute Rule** (James Clear, первоисточник идеи «маленького шага»): https://jamesclear.com/?p=5152

делаю» и «бегаю марафон» есть огромное пространство маленьких, почти незаметных решений: встать и пройтись раз в час, лечь на двадцать минут раньше, один раз подняться по лестнице вместо лифта. По отдельности каждое из них смешно мало. Но именно из таких мелочей за год складывается совсем другое самочувствие.

Здесь стоит сделать паузу и спросить себя: когда ты в последний раз на самом деле спрашивал своё тело, как оно? Не «что болит», а именно «как оно себя чувствует прямо сейчас». Многие удивятся, что не смогут ответить сразу — мы настолько привыкли жить «в голове», что тело превращается в фоновый процесс, включающийся в сознании только при поломке.

Следующие семь дней мы посвятим именно восстановлению этого разговора. Без резких стартов, без «с понедельника», без спортзала, если ты туда не хочешь. Просто внимание, маленькие шаги и критичный взгляд на то, что уже есть — сильное или слабое. Завтра — первое действие, которое можно сделать уже сегодня вечером, без подготовки и затрат. А в воскресенье мы соберём из семи дней одно простое правило, с которым можно жить дальше уже без этой рубрики.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вечером, перед сном, задай себе один вопрос — вслух или письменно: «Как ты сегодня, тело?» Не оценивай ответ и не пытайся его исправить — просто заметь.

День 2 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
10 минут, которые тело запомнит

Вчера мы договорились задать телу один вопрос перед сном — просто заметить, как оно. Если ты это сделал, то уже знаешь: ответ обычно приходит не словами, а ощущением. Тяжесть в плечах. Гудящие ноги. Или, наоборот, неожиданная лёгкость после обычного дня. Сегодня переходим от вопроса к первому действию — минимальному, но настоящему.

Главная причина, по которой большинство «планов начать двигаться» умирает в первую же неделю — их масштаб. Человек решает: с понедельника — зал три раза в неделю, здоровое питание, пробежки по утрам. К среде это разваливается под тяжестью обычной жизни: рабочие созвоны, уставший ребёнок, звонок от мамы, дедлайн. И вместо привычки остаётся ещё одно чувство вины.

Мы пойдём другим путём. Правило простое: любое действие[3], которое реально можно повторить 365 раз подряд, сильнее любого действия, которое красиво выглядит один раз. Поэтому сегодняшний шаг — десять минут. Не час в зале, а десять минут, которые тело действительно запомнит.

---

[3] **Physical Activity Fact Sheet** (WHO) — официальная статистика ВОЗ о том, почему движение вообще важно: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Это может быть что угодно из списка ниже — выбери то, что не вызывает внутреннего сопротивления:

— прогулка вокруг дома или квартала без телефона в руках;

— растяжка на полу перед телевизором вместо сидения на диване;

— десять приседаний и десять наклонов прямо в комнате, в чём есть;

— танец под одну любимую песню — да, буквально;

— дыхательное упражнение: четыре секунды вдох, четыре — задержка, шесть — выдох, повторить десять раз.

Смысл не в интенсивности, а в факте: тело сегодня получило сигнал, что о нём подумали и что-то для него сделали, не дожидаясь понедельника, нового года или идеальных условий. Это меняет не мышцы — это меняет отношения. Ты перестаёшь быть человеком, который «постоянно откладывает», и становишься человеком, который «начал уже сегодня». Разница ощущается сразу, ещё до всякого физического эффекта.

Если ты работаешь в офисе или дома за компьютером — а таких среди читателей большинство — эти десять минут особенно ценны, потому что противоположны тому, чем занято тело весь остальной день: сидению, наклону головы вперёд, статичной позе. Даже небольшое движение против этой позы работает как перезагрузка не только для тела, но и для концентрации в следующий час работы.

Есть и обратная сторона: не пытайся сегодня же компенсировать «весь прошлый год без спорта». Один хороший день не обязан искупать годы. Он просто должен произойти — сам по себе, без сравнения с идеалом. Завтра поговорим о том, почему идея «начать по-настоящему с понедельника» — это, возможно, самый дорогой миф, в который мы верим, когда дело касается собственного тела. А пока я откладываю телефон в сторону и иду гулять по кварталу, где живу.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери из списка выше ровно одно действие и сделай его сейчас — не «как получится», а конкретно в течение десяти минут, в любое удобное время до конца дня.

День 3 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Начну с понедельника» — миф, который крадёт годы

Если вчера ты сделал свои десять минут — поздравляю, ты уже обошёл самую распространённую ловушку в теме тела и здоровья. Она звучит невинно, даже разумно: «Начну по-настоящему с понедельника». Или с первого числа. Или после отпуска. Или, когда закончится этот сумасшедший проект на работе. Проблема в том, что понедельник — это не дата в календаре, это психологическая уловка, которая разрешает нам ничего не делать прямо сейчас.

Разберём механику мифа. За фразой «начну с понедель-

ника» прячется идея, что перемены должны начинаться масштабно и с чистого листа — иначе это «не считается». Отсюда классическая цепочка: воскресенье вечером — вдохновляющий план на три тренировки в неделю, новый режим сна, отказ от сладкого; понедельник — первый рабочий день после плана, энергии ещё много, всё получается; к среде — усталость, непредвиденные обстоятельства, пропущенный день; к пятнице — ощущение, что «опять не получилось», и решение отложить всё до следующего понедельника. Цикл замыкается, а по факту ничего не меняется месяцами, а иногда и годами.

Есть и вторая, менее очевидная сторона этого мифа: он незаметно учит нас, что маленькие действия не считаются. Если ты не выделил час на полноценную тренировку — как будто и стараться не стоило. Это ловушка перфекциониста: она обесценивает как раз то, что реально работает в долгую — регулярность в малом, а не в редких подвигах.

Исследования поведенческих привычек *(и, если честно, простой жизненный опыт большинства из нас)* показывают обратное: привычка формируется не через силу воли в один впечатляющий день, а через повторение маленького действия в одном и том же контексте — плюс-минус в одно время, в одном месте, без драмы вокруг. Тело и мозг куда лучше отзываются на «десять минут каждый день», чем на «час раз в неделю, когда найдётся силы».

Есть простой тест, который отличает настоящее намере-

ние от мифа про понедельник: спроси себя, готов ли ты сделать сегодняшнюю версию действия прямо сейчас, в сегодняшних не идеальных условиях — уставшим, после рабочего дня, без спортивной формы под рукой. Если ответ «да, но по чуть-чуть» — это настоящее намерение. Если ответ «нет, вот когда всё будет как надо» — это миф, который снова откладывает всё на неопределённый понедельник.

Сегодня не будет отдельного упражнения на десять минут, как вчера — вместо этого предлагаю сделать ревизию. Вспомни последние три раза, когда ты откладывал что-то важное для тела «до понедельника». Что в реальности произошло с этим намерением? Скорее всего, оно просто растворилось в следующей неделе с той же формулировкой. Замечание этой закономерности — уже само по себе первый шаг к тому, чтобы она перестала повторяться.

Завтра дадим этому наблюдению инструмент — простой вечерний дневник тела, который помогает видеть закономерности не задним числом, через месяц, а буквально по ходу недели.

ПРАВИЛО ДНЯ: Найди в своих мыслях или заметках любое отложенное «начну с понедельника» и сделай крошечную версию этого действия — даже если это будет одна минута вместо запланированного часа.

День 4 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Дневник тела: три вопроса на вечер

Мы начали неделю с вопроса телу, продолжили маленьким шагом и разобрали миф про понедельник. Сегодня — инструмент, который связывает всё это в систему: простой вечерний дневник тела. Не для дисциплины и не для галочки, а для того, чтобы видеть закономерности, которые иначе остаются невидимыми.

Дело в том, что память о теле устроена странно: мы прекрасно помним яркую боль или болезнь, но почти не помним тихие сигналы, которые ей предшествовали — накопившуюся усталость, две недели плохого сна, постоянное напряжение в шее. К моменту, когда тело «взрывается» симптомом, причину уже сложно найти — она размазана по неделям. Дневник решает именно эту проблему: он делает тихие сигналы видимыми, пока они ещё маленькие.

Забудь про сложные приложения для трекинга сна, шагов и калорий — на старте они скорее отпугнут, чем помогут. Всё, что нужно — блокнот, заметки в телефоне или даже голосовое сообщение самому себе. Каждый вечер, перед сном, три вопроса, на каждый — одно-два слова, не больше:

Первый вопрос: где сегодня было напряжение в теле? Шея, поясница, плечи, живот — тело почти всегда подсказывает, где скопился день.

Второй вопрос: что сегодня дало энергию, а что её забрало? Не обязательно физическое — разговор, задача, встреча тоже расходуют или пополняют физический ресурс, и со временем становится видно, какие именно вещи в твоей жизни истощают тело больше остальных.

Третий вопрос: сделал ли я сегодня что-то для тела, даже маленькое? Это прямое продолжение вчерашних десяти минут — вопрос держит в поле зрения саму привычку замечать, а не только фиксировать проблемы.

Через неделю такого дневника — уже видна первая закономерность: например, что напряжение в шее почти всегда связано с определёнными созвонами, или что энергия падает не от нагрузки, а от одного конкретного человека в рабочем чате. Через месяц закономерностей станет ещё больше, и они станут материалом для куда более точных решений, чем общие советы «больше отдыхай» и «меньше нервничай».

Важная оговорка: дневник — это не место для самокритики. Если сегодня ответ на третий вопрос — «нет, ничего не сделал» — это просто факт, а не повод ругать себя перед сном. Утро следующего дня — не наказание, а ещё одна попытка, и вся эта рубрика построена именно на том, что попытки важнее идеального счёта.

Завтра — история человека, который начал не с дневника и не с плана, а с одной-единственной лестницы в подъезде. Иногда самые маленькие точки входа оказываются самыми устойчивыми.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вечером письменно или голосом ответь на три вопроса дневника тела — время на это займёт меньше двух минут, но начнёт задел на всю следующую неделю наблюдений.

День 5 · Пятница · ИСТОРИЯ
Человек, который начал с одной лестницы

У этой истории нет громкого имени и нет фото «до и после» — и именно поэтому она честнее большинства историй трансформации, которые попадаются в лентах соцсетей. Мужчина за сорок, офисная работа, стандартный набор жалоб: спина побаливает, к вечеру нет сил ни на что, кроме дивана, попытки «начать заниматься спортом» заканчивались одинаково — абонемент в зал, три визита, потом полгода тишины и лёгкое чувство вины при виде спортивной сумки в шкафу.

Переломный момент был совсем не драматичным. Однажды он застрял в лифте — минут на пятнадцать, между этажами, один, без сигнала телефона. Ничего страшного не случилось, но в голове мелькнула мысль: а смог бы я в случае чего просто подняться по лестнице на свой восьмой этаж без одышки уже через пару пролётов? Ответ ему не понравился.

Вместо абонемента в зал он выбрал одно правило: подниматься на свой этаж пешком каждый раз, когда идёт домой

один, без тяжёлых сумок. Не «начать бегать по утрам», не «записаться на бокс» — просто лестница вместо лифта, при одном условии. Это заняло от силы полторы-две минуты в день сверх обычного пути домой.

Первые недели дались тяжело — на пятом этаже ощутимо сбивалось дыхание. Но правило было настолько маленьким, что бросить его было почти так же неудобно, как выполнить: слишком незначительный повод для драмы вроде «я больше не могу так жить, нужно всё поменять». Он просто продолжал.

Через два месяца лестница перестала быть испытанием. Через полгода он заметил, что сам, не думая, стал реже пользоваться лифтом и в других местах — в торговом центре, на работе. Ещё через несколько месяцев к лестнице сама собой добавилась пятиминутная прогулка вечером — не потому, что он себя заставил, а потому что тело, привыкшее к небольшой регулярной нагрузке, стало само её просить.

Через год, если спросить его напрямую «изменил ли ты образ жизни», он, скорее всего, ответит «не особо» — потому что не было ни одного момента резкого перелома, который можно было бы вспомнить как точку отсчёта. Была одна лестница, повторённая несколько сотен раз.

В этой истории нет ничего сверхъестественного, и в этом её ценность для сегодняшней темы недели. Она показывает механизм: результат года — это не одно правильное решение, а одно маленькое действие, повторённое достаточно раз,

чтобы тело перестало считать его усилием и начало считать его собой. Именно поэтому я не предлагаю тебе с понедельника поменять всё — я предлагаю найти свою лестницу. Я свою до шестого этажа исследовал вчера.

Завтра — суббота, и формат меняется: мы посмотрим на твоё тело не как на пациента и не как на проект, а как маркетолог смотрит на продукт — честно разберём сильные стороны, слабые места, возможности и риски.

ПРАВИЛО ДНЯ: Найди в своём обычном дне один эпизод, где чаще выбирается лёгкий путь — лифт, машина на короткую дистанцию, доставка вместо похода в магазин — и выбери альтернативу, чуть менее удобную, но телесную.

День 6 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоего тела

Каждую субботу в этой рубрике мы будем на час превращаться в маркетологов — и применять к себе тот же честный, структурный взгляд, каким разбирают любой продукт перед запуском: сильные стороны, слабые стороны, возможности и угрозы. Сегодня объект анализа — твоё тело, то, с которым мы всю неделю учились здороваться.

Зачем вообще нужен такой подход к себе? Потому что без структуры разговор о теле скатывается в одну из двух крайностей: либо мы видим только проблемы («всё болит, я в

плохой форме, надо было начать раньше»), либо избегаем темы вовсе («и так сойдёт»). SWOT *(о том, что это за инструмент, сможешь прочесть после введения в браузерную строку четырех заглавных букв SWOT)* заставляет посмотреть на картину полностью — и на то, что уже работает, и на то, что можно улучшить, и на внешние условия, которые либо помогают, либо мешают.

Возьми лист бумаги и раздели его на четыре части. Не нужно академической точности — нужна честность.

Сильные стороны (Strengths): что в твоём теле уже сейчас работает хорошо? Это может быть что угодно — крепкий сон, если он у тебя есть, отсутствие хронических болей, привычка много ходить пешком по работе, хорошая выносливость, доставшаяся по наследству, или просто тот факт, что ты дочитал этот текст до конца, а не бросил всю рубрику после первого дня.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Не для самобичевания, а для ясности — сидячая работа, недосып, нерегулярное питание, давняя травма, которая напоминает о себе, привычка сутулиться за компьютером. Формулируй как наблюдение, а не как приговор: не «я развалина», а «сижу по десять часов в день почти без движения».

Возможности (Opportunities): что вокруг тебя уже есть и чем можно воспользоваться, но пока не используется? Парк рядом с домом, в котором ты не гулял; лестница вместо лифта, как в истории из вчерашнего дня; коллега, который каж-

дый день ходит на обед пешком и был бы рад компании; десять свободных минут утром, которые сейчас уходят в телефон.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Сезонная перегрузка на работе, зимняя темнота, из-за которой не хочется выходить на улицу, привычка «заедать» стресс, семейные обстоятельства, которые забирают время и силы. Важно назвать их не для того, чтобы опустить руки, а чтобы заранее придумать, как обойти их, а не удивляться им в момент, когда они наступят.

Когда все четыре поля заполнены, посмотри на них вместе — это и есть честный портрет твоего тела сегодня, без прикрас и без излишней драмы. Из этого портрета естественным образом рождается стратегия: усилить то, что уже сильно, аккуратно поддержать слабое, воспользоваться доступными возможностями и заранее подстраховаться от предсказуемых угроз. Это ровно та же логика, по которой строится любой хороший продукт — только продукт в данном случае это ты сам, а результат не измеряется продажами, а тем, сколько энергии у тебя будет через год.

Если считаешь это сложным, открой Алису AI или другую модель и напиши: *«Сделай свод анализ меня, можешь? Задавай вопросы я буду отвечать, а ты сделаешь вывод».* Отвечай на вопросы и получишь свой SWOT анализ после ответа. Только отвечай не как на экзамене, а правду про себя.

Завтра — последний день недели: мы соберём всё, что бы-

ло — от первого вопроса телу до сегодняшнего SWOT — в одно простое правило. И заодно приоткроем тему следующей недели, где речь пойдёт уже не о движении, а о тарелке с едой.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни свой SWOT из четырёх полей на одном листе — сохрани его, он понадобится через несколько месяцев, чтобы сравнить с тем, как изменится картина.

День 7 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ
Правило недели: одно движение в день, без исключений

Семь дней назад мы начали с простого вопроса телу — «как ты сегодня?». Прошла неделя, и есть смысл оглянуться, прежде чем двигаться дальше. В понедельник мы вернули себе разговор с телом. Во вторник — сделали первый маленький шаг, десять минут без всякой подготовки. В среду — разобрались, почему «начну с понедельника» на самом деле крадёт годы, а не помогает начать что-то реально новое. В четверг — завели дневник из трёх вечерних вопросов. В пятницу — услышали историю человека, для которого лестница стала точкой отсчёта на целый год перемен. Вчера — впервые взглянули на себя честно, как на продукт со своими

сильными и слабыми сторонами.

Сегодняшняя задача — собрать из этих семи дней не список отдельных советов, а одно правило, достаточно простое, чтобы прожить с ним не неделю, а весь год. Вот оно: **одно движение в день, без исключений.**

Не тренировка, не час в зале, не идеальный план питания — именно движение, и именно каждый день, без «выходных». Это может быть та самая лестница из истории пятницы, десять минут растяжки, прогулка вокруг дома или пять минут дыхательного упражнения в самый загруженный день. Важно не количество и не интенсивность — важна непрерывность: тело, как и любые отношения, крепнет не от редких ярких жестов, а от постоянного внимания.

Чтобы это правило не осталось красивой фразой, вот простой чек-лист на каждый день следующих недель:

— Каждое утро или вечер задать себе вопрос: какое движение сегодня уже было или ещё будет?

— Если день оказался тяжёлым и на многое сил нет — выбрать самую маленькую версию движения, а не пропустить его вовсе.

— Раз в неделю, по воскресеньям, заглядывать в дневник тела и замечать, какая закономерность появилась.

— Раз в несколько месяцев доставать субботний SWOT и сверяться: что из слабых сторон стало сильнее, какие возможности уже использованы, какие угрозы стали менее агрессивными.

Здесь важно сказать правдиво: одна неделя не меняет тело и не решает годами копившуюся усталость. Но она меняет кое-что более важное на старте — отношение. Из человека, который «когда-нибудь начнёт», ты уже стал человеком, который начал — пусть с малого, пусть без фанфар.

На следующей неделе мы переходим от движения к потреблению пищи — тема «Тарелка без чувства вины». Поговорим о том, почему отношения с едой у большинства из нас построены на вине и запретах, и как выйти из этого замкнутого круга без строгих диет и подсчёта калорий на каждый чих.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «одно движение в день, без исключений» туда, где будешь видеть его ежедневно — в заметки телефона, на стикер на холодильнике или в календарь как повторяющееся напоминание.

ГЛАВА 2 · дни 8—14

Тарелка без чувства вины

День 8 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Тарелка, которая должна была радовать, а стала врагом

Неделю назад мы договорились об одном простом правиле: одно движение в день, без исключений. Если ты его держишь — уже отлично, тело благодарит тебя молча, но заметно. Сегодня мы переходим от движения к тому, что происходит три раза в день независимо от нашего настроения, дохода и планов на жизнь — к еде.

У еды, в отличие от спорта, есть одна особенность: с ней невозможно взять паузу. Можно месяц не ходить в зал без чувства вины — просто скажешь себе «начну потом». А с едой так не получится: даже решение ничего не есть — это тоже решение про еду, причём одно из самых тревожных. Именно поэтому отношения с тарелкой у большинства из нас куда более напряжённые, чем отношения с гантелями.

Если понаблюдать за собственными мыслями о еде хотя бы один обычный день, всплывает удивительно много тихого напряжения: «наверное, не стоило брать добавку», «сегодня объелся, завтра исправлюсь», «это же вредно, но очень хочется», «я снова сорвался». Мы редко говорим об этом вслух, потому что тема кажется мелкой на фоне «настоящих» проблем — но именно из таких мелких мыслей состоит фон, на котором мы едим каждый день, всю жизнь.

Откуда берётся это напряжение? Чаще всего — из культуры, в которой еда давно перестала быть просто едой. Она стала полем битвы между «надо» и «хочу», ареной чужих ожиданий о том, как должно выглядеть тело, и бесконечным потоком противоречивых советов: то жир враг, то углеводы, то, наоборот, всё это можно, только считай калории. В этом шуме потерялось самое простое: еда существует, чтобы кормить тело и приносить удовольствие. Обе функции важны, и ни одна не должна перевешивать другую настолько, чтобы превращать обычный ужин в судебное заседание над собой.

В молодости эта тревога часто выглядит как бесконечные диеты перед пляжным сезоном и чувство вины после дружеской пиццы. В сорок+ к этому добавляется забота о здоровье, изменившийся метаболизм и усталость от того, что «правила питания» меняются в интернете чуть ли не каждый месяц. Но в обоих случаях в основе лежит одно и то же: отношения с едой, построенные на вине и запрете, а не на внимании и доверии к себе.

Эта неделя — не про диету и не про список запрещённых продуктов. Мы не будем считать калории и не предложим тебе «правильное» меню на семь дней — таких материалов и так достаточно, и почти все они держатся ровно до первого сорванного вечера. Вместо этого мы будем учиться слышать собственное тело так же, как учились это делать на прошлой неделе с движением: без спешки, без резких запретов и без ощущения, что тарелка — это враг, которого нужно перехитрить.

Здесь стоит вспомнить прошлую неделю: тело, с которым мы начали здороваться, и еда, которой мы его кормим — на самом деле один и тот же разговор, просто с разных сторон. Завтра — первый маленький шаг: один приём пищи в день, прожитый по-другому, без спешки и без экрана перед глазами.

ПРАВИЛО ДНЯ: За любым одним приёмом пищи, задай себе вопрос до того, как начать есть: «Я правда голоден, или просто пришло время обеда/ужина?» Ответ не нужно никому сообщать — просто заметь его.

День 9 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Один приём пищи без спешки

Вчера мы задали себе вопрос о настоящем голоде. Сегодня — действие, такое же маленькое, как десять минут движения на прошлой неделе: один любой приём пищи в день,

прожитый медленно и без отвлечений.

Большинство из нас ест на автопилоте — за экраном телефона, за рабочим монитором, за рулём, на бегу между встречами. Различные исследования отмечают, что осознанное, неторопливое отношение к еде помогает организму вовремя распознать сигнал сытости и в целом улучшает пищевые привычки. Дело не в мистике, а в физиологии: мозгу нужно время, чтобы получить сигнал «я наелся» — а если еда проглочена за пять минут перед экраном, этот сигнал приходит уже после того, как тарелка опустела.

Сегодняшнее задание простое: выбери один любой приём пищи — не обязательно завтрак, можно ужин или даже перекус — и проживи его без спешки. Это не значит «ешь по часу» или «пережёвывай каждый кусок сорок раз», как иногда советуют в статьях про осознанное питание. Достаточно трёх вещей: убрать телефон и любой экран со стола, есть сидя, а не на ходу, и хотя бы примерно замечать вкус и текстуру еды, а не просто «загружать топливо».

Кажется, что это мелочь, не способная ничего изменить. Но вспомни логику прошлой недели: мы не гонимся за масштабом, мы гонимся за тем, что реально можно повторить 365 раз подряд. Час осознанного питания на завтрак, обед и ужин ежедневно — это план, который живёт максимум до пятницы. Один спокойный приём пищи в день — это то, с чем можно реально прожить год.

Есть и побочный эффект, который часто удивляет людей,

впервые попробовавших это упражнение: без спешки и экрана еда начинает ощущаться вкуснее, а насыщение приходит раньше и увереннее. Не потому, что порция изменилась, а потому что тело наконец получило шанс её распознать.

Если сегодня получится только частично — скажем, ты вспомнил про правило только в середине ужина — это тоже засчитывается. Здесь работает та же логика, что и с движением: не идеальное исполнение, а сам факт внимания к процессу.

Завтра поговорим о мифе, который для еды звучит почти так же соблазнительно, как «начну с понедельника» звучал для тела — только на этот раз он называется «начну диету» и стоит нам, как правило, намного дороже.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери один приём пищи, убери от него телефон и постарайся есть сидя, замечая вкус — независимо от того, что именно на тарелке.

День 10 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Начну диету с понедельника» — тот же миф, только на тарелке

На прошлой неделе мы разобрали миф про «начну с понедельника» применительно к телу и движению. У еды есть собственная версия этого мифа, ещё более живучая и куда более дорогая для организма — «сяду на диету с понедельника».

Механика та же самая: воскресенье вечером — решительный настрой, строгий список запрещённых продуктов, иногда даже «последний ужин» перед стартом. Понедельник — вдохновение и лёгкость. К среде — первый срыв, чаще всего именно на том продукте, который был под самым строгим запретом. К пятнице — чувство вины, ощущение «у меня нет силы воли», и решение отложить всё до следующего понедельника. Разница с прошлой неделей в том, что здесь цена цикла выше: помимо потерянного времени, организм переживает реальный физиологический стресс от резких ограничений.

Это не просто теория. Масштабный анализ исследований[4], проведённый психологами Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе и опубликованный в журнале American Psychologist, показал: от трети до двух третей людей, сидевших на строгих диетах, в течение нескольких лет набирают вес обратно, а часто даже больше исходного. Авторы прямо пишут — диета сама по себе не приводит к устойчивому результату, и её стоит воспринимать как временную меру, а не решение на годы вперёд.

Почему так происходит? Здесь работают сразу два механизма. Первый — физиологический: организм воспринимает резкое ограничение калорий как сигнал опасности и за-

---

[4] **Dieting usually fails in the long run** (обзор исследования UCLA, NBC News): https://www.nbcnews.com/health/health-news/dieting-usually-fails-long-run-study-finds-flna1C9474323

медляет обмен веществ, пытаясь сохранить ресурсы. Второй — психологический, и он даже интереснее. Когда мы объявляем какой-то продукт полностью запретным, мозг начинает хотеть его сильнее, а не слабее. Исследования психологии пищевого поведения показывают: строгий запрет на любимую еду на сутки может увеличить её последующее потребление более чем в два раза по сравнению с ситуацией без всякого запрета.

Иными словами, диета «с понедельника» не просто часто не работает — она может делать ровно обратное тому, что обещает, и оставлять после себя не стройную фигуру, а испорченные отношения с едой и чувство собственной несостоятельности, которого там изначально не было.

Что делать вместо этого? Тот же принцип, что и с движением на прошлой неделе: маленькие устойчивые изменения вместо резких запретов. Не «больше никогда не ем сладкое», а «сегодня добавляю в тарелку немного больше овощей, чем обычно». Не «идеальное питание с понедельника», а «один осознанный приём пищи сегодня», как мы делали вчера.

Завтра — конкретный инструмент, который поможет отличать настоящий голод от привычки, скуки или стресса, без всяких списков запрещённых продуктов.

ПРАВИЛО ДНЯ: Найди в своих мыслях любое «сяду на диету с понедельника» и замени его на одно маленькое, устойчивое изменение — то, что реально повторить не одну неделю, а весь год.

День 11 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Шкала голода: как отличить голод от привычки

Мы начали неделю с вопроса «я правда голоден?», сделали первый шаг к медленной еде и разобрали, почему диета «с понедельника» обычно проигрывает. Сегодня — инструмент, который делает первый вопрос недели куда точнее: шкала голода и сытости.

Идея простая и пришла из практики так называемого интуитивного питания. Представь шкалу от 1 до 10. Единица — это состояние «голова кружится, раздражён, готов съесть что угодно» — точка, когда тело кричит от голода. Десятка — это «переел, тяжело дышать, хочется расстегнуть пуговицу» — состояние явного переедания. Четвёрка-пятёрка — это нейтральная зона: не голоден и не сыт, обычное рабочее состояние тела между приёмами пищи.

Смысл инструмента не в том, чтобы держать строгий учёт цифр — это была бы просто ещё одна форма подсчёта, от которого мы уходим. Смысл в том, чтобы перед едой и в процессе задавать себе один простой вопрос: где я сейчас на этой шкале? Специалисты по интуитивному питанию рекомендуют начинать приём пищи в районе тройки — когда голод уже ощутим, но ещё не превратился в раздражение и спешку — и заканчивать в районе семёрки, комфортной сытости, а не

десятки, тяжести.

Ценность этой шкалы в том, что она наглядно разделяет два разных сигнала, которые мы часто путаем: физический голод тела и всё остальное — скуку, тревогу, усталость, привычку что-то жевать за сериалом, желание себя утешить. Ни одно из этих состояний не описывается словом «голоден» в телесном смысле, хотя рука тянется к холодильнику одинаково в обоих случаях. Шкала не запрещает есть от скуки или в качестве утешения — иногда это нормальная часть жизни. Она просто помогает заметить, что именно происходит прямо сейчас, вместо автоматической реакции.

Попробуй сегодня трижды за день — перед основными приёмами пищи — задать себе этот вопрос и мысленно поставить цифру от 1 до 10. Не нужно вести таблицу или записывать результаты, если это добавляет тревоги вместо ясности. Достаточно самого акта паузы перед тем, как рука потянется к еде.

Со временем эта пауза становится привычкой, а не усилием — примерно так же, как дневник тела из первой недели постепенно превращается в фоновый навык замечать сигналы, а не в отдельную задачу. Разница лишь в том, что здесь мы слушаем не мышцы и не сон, а желудок и настоящий, телесный голод.

Завтра — история человека, который перестал считать калории в приложении на телефоне и вместо этого стал считать совсем другие вещи.

ПРАВИЛО ДНЯ: Перед каждым основным приёмом пищи мысленно оцени свой голод по шкале от 1 до 10 — и начинай есть примерно в районе тройки, а не единицы.

День 12 · Пятница · ИСТОРИЯ
Женщина, которая перестала считать калории — и начала считать другое

Ей было около тридцати пяти, и приложение для подсчёта калорий стояло на телефоне рядом с будильником — буквально первое, что она открывала утром и последнее, что закрывала вечером. Восемь лет она считала всё: граммы гречки, ложки масла, калорийность яблока против калорийности банана. На бумаге это выглядело как дисциплина и забота о себе. На практике — как вторая работа, от которой невозможно уволиться, потому что она происходит внутри собственной головы за завтраком, обедом и ужином.

Срывалась она предсказуемо — не один раз, а десятки раз за эти годы. После очередного срыва, на этот раз особенно неприятного, случилась разговор с подругой, диетологом по профессии, которая сказала одну фразу, показавшуюся тогда почти кощунственной: «А что, если перестать считать калории вообще, хотя бы на месяц?»

Первую неделю без приложения было физически тревожно — как будто из рук вынули руль автомобиля на полном

ходу. Но вместо подсчёта калорий она попробовала вести совсем другой учёт — тот самый, что мы разбирали вчера: не сколько съедено, а какой был голод до еды и какая сытость после, по простой шкале от 1 до 10. Не граммы, а ощущения.

Первые открытия оказались неожиданными. Оказалось, что она почти никогда не ела на настоящем голоде третьего-от уровня — чаще хваталась за еду на единице, когда уже кружилась голова и накрывало раздражение, спешно и без разбора. А заканчивала есть почти всегда на девятке — на тяжести, а не на комфортной сытости, потому что годы подсчёта калорий приучили её доедать порцию до конца, ведь она была «уже посчитана» и, значит, не пропадать же.

Через два месяца без калькулятора в руках изменилась не столько фигура — она осталась почти прежней — сколько отношение к самому процессу еды. Ужин перестал быть математическим уравнением с чувством вины на выходе. Постепенно она начала замечать вещи, которые подсчёт калорий полностью заслонял: что ест слишком быстро на рабочих обедах, что вечерами тянется к еде не от голода, а от усталости после трудного дня, что определённые блюда реально приносят удовольствие, а другие она ела просто потому, что «так надо для баланса БЖУ».

Год спустя, рассказывая эту историю, она признавалась: самым трудным было не отказаться от диеты — диеты она бросала и раньше, обычно от бессилия. Самым трудным было разрешить себе доверять телу больше, чем цифрам в при-

ложении. Именно это доверие, а не конкретная методика, стало главным результатом.

Эта история — не призыв всем немедленно удалить приложения для подсчёта калорий; кому-то они действительно помогают, и это нормально. Она — иллюстрация того, о чём вся эта неделя: за любой системой питания стоит более простой вопрос, который легко потерять за цифрами — слышишь ли ты своё тело, или считаешь вместо того, чтобы слушать?

Завтра — суббота, и снова время честного взгляда на себя как на продукт: будем разбирать не тело в целом, как неделю назад, а именно пищевые привычки.

ПРАВИЛО ДНЯ: Хотя бы за одним приёмом пищи попробуй заменить любой подсчёт — калорий, граммов, «правильных» и «неправильных» продуктов — вопросом об уровне голода и сытости по шкале из вчерашнего дня.

День 13 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоих пищевых привычек

Неделю назад мы впервые взглянули на себя как на продукт маркетинга — разбирали тело целиком: сильные стороны, слабые места, возможности и угрозы. Сегодня используем ту же рамку прицельно — применительно к тому, как именно ты питаешься. Возьми лист бумаги, раздели на че-

тыре поля, как в прошлый раз, и будь так же честен.

Сильные стороны (Strengths): что в твоих пищевых привычках уже работает хорошо? Может быть, ты готовишь дома чаще, чем заказываешь доставку. Может быть, у тебя всегда есть под рукой фрукты или орехи, а не только печенье. Может быть, ты, как выяснилось на этой неделе, интуитивно неплохо чувствуешь момент, когда наелся — просто раньше не обращал на это внимания. Запиши минимум три пункта, даже если кажется, что «в целом всё не очень» — сильные стороны есть почти всегда, их просто не привыкли замечать.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Не для самобичевания, а для ясности. Возможно, это привычка есть на бегу между делами, поздние перекусы перед сном, склонность заедать стресс сладким, или, наоборот, пропуск завтрака и последующий «волчий» голод в середине дня, который сложно контролировать. Формулируй как наблюдение: не «я безнадёжен с едой», а «пропускаю завтрак почти каждый будний день».

Возможности (Opportunities): что вокруг тебя уже есть, но пока не используется? Кухня, на которой давно не готовилось ничего интересного; рынок или магазин с хорошими овощами по пути с работы; коллега или партнёр, с которым можно готовить вместе по выходным; тридцать спокойных минут в субботу утром, которые можно потратить на планирование недели вместо бесцельного скролла.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хо-

рошим намерениям? Загруженный рабочий период, когда единственный вариант — доставка еды; праздники и застолья, ломающие любой размеренный ритм; стресс, который у многих людей автоматически конвертируется в тягу к сладкому или жирному; давление окружения — например, семьи, которая настаивает на «доедай до конца» или «а почему не ешь как раньше».

Как и с телом неделю назад, ценность этого упражнения не в самом списке, а в связях между полями: какая из сильных сторон может помочь справиться с одной из угроз? Какая возможность способна компенсировать конкретную слабую сторону? Например, если слабость — поздние перекусы перед сном, а возможность — тридцать свободных минут в субботу, то естественная стратегия — использовать эти полчаса, чтобы заранее подготовить лёгкий, заранее разрешённый себе вечерний перекус, вместо того чтобы бороться с самим фактом позднего голода.

Сохрани этот SWOT рядом с тем, что составлял на прошлой неделе про тело — через несколько месяцев будет любопытно сравнить обе картины и увидеть, что изменилось не в весе на весах, а в самом характере отношений с собой.

Завтра — воскресенье, и мы соберём всю неделю про еду в одно простое правило, а заодно заглянем в понедельник, когда речь пойдёт уже не о тарелке, а об утреннем часе — том самом часе, который часто решает исход всего дня.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT пищевых привы-

чек на отдельном листе и найди хотя бы одну связку: какая сильная сторона или возможность может помочь именно с той слабостью, которая беспокоит тебя больше всего.

День 14 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ

Правило недели: ем медленно и слушаю тело раньше, чем тарелку

Неделю назад мы закрыли тему тела правилом «одно движение в день, без исключений». Сегодня закрываем неделю про еду — и оглянемся на пройденный путь. В понедельник мы заметили, как часто тарелка становится полем боя вместо источника заботы о себе. Во вторник — попробовали один приём пищи без спешки и экрана. В среду — разоблачили миф «диета с понедельника», который часто вредит больше, чем помогает. В четверг — освоили шкалу голода от 1 до 10. В пятницу — услышали историю о том, как отказ от подсчёта калорий в пользу внимания к телу может изменить куда больше, чем сама диета. Вчера — впервые разобрали свои пищевые привычки по методу SWOT анализа.

Из этих семи дней собирается одно правило, достаточно простое, чтобы держать его не одну неделю, а весь год: ***ем медленно и слушаю тело раньше, чем тарелку.***

Это не диета и не список продуктов. Это установка, из которой естественным образом вырастают все инструменты недели: пауза перед едой, чтобы понять уровень голода; медленный, безэкранный темп хотя бы за одним приёмом пищи в день; честность с собой вместо чувства вины после сорванного вечера. Правило работает вместе с прошлонедельным «одно движение в день» — тело и еда, в конце концов, часть одного разговора, который мы ведём с собой каждый день.

Чтобы правило не осталось красивой фразой, вот простой чек-лист на следующие недели:

— Перед основными приёмами пищи — короткая пауза и вопрос об уровне голода по шкале от 1 до 10.

— Хотя бы один приём пищи в день — без телефона, сидя, с вниманием к вкусу еды.

— Если случился срыв или переедание — не начинать «диету с понедельника», а просто вернуться к следующему приёму пищи как обычно, без наказания себя.

— Раз в несколько месяцев — доставать субботний SWOT пищевых привычек и честно сверяться, что изменилось.

Здесь важно повторить то же самое предупреждение, что и неделю назад: одна неделя не перестраивает годами копившиеся привычки в отношениях с едой. Но она меняет кое-что важное на старте — саму рамку, через которую ты смотришь на тарелку. Из поля боя тарелка постепенно превращается обратно в то, чем должна быть — источником энергии и удовольствия одновременно, без вины между ними.

На следующей неделе мы переходим от еды к утру — тема «Утро, которое решает день». Поговорим о том, почему первый час после пробуждения задаёт тон всему, что происходит дальше — включая, кстати, и то, как мы едим и двигаемся, — и как перестроить его без будильника в пять утра и холодного душа, если это не твоё.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «ем медленно и слушаю тело раньше, чем тарелку» туда же, где уже есть правило прошлой недели про движение — пусть оба напоминания живут рядом, как два кирпичика одной стены.

ГЛАВА 3 · дни 15—21

Утро, которое создаёт день

День 15 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Первый час, который ты обычно проживаешь на автопилоте

Две недели позади. Мы научились здороваться с телом и слушать голод раньше, чем тарелку. У обеих тем есть общий корень, который мы ещё не трогали напрямую — то, как устроено самое начало дня. Сегодня переходим к нему: режим дня, и первая тема здесь — утро.

Задай себе простой вопрос: как выглядят твои первые тридцать минут после пробуждения? У большинства людей 20—40 лет ответ звучит примерно одинаково: рука тянется к телефону ещё до того, как глаза до конца открылись, дальше — почта, новости, сообщения в рабочих чатах, лента с чужими успехами, и только потом, уже слегка взвинченным, человек встаёт с кровати. По разным данным, до 70—80% людей проверяют телефон в первые десять-пятнадцать ми-

нут после сна — и это далеко не нейтральная привычка: специалисты по сну отмечают, что поток сообщений и новостей, обрушивающийся на ещё не проснувшийся мозг, способен поднимать уровень стрессовых гормонов ещё до завтрака.

Есть и физиологическая причина, почему именно утро так важно. Первые минуты после пробуждения запускают целый каскад процессов: выработку кортизола, который отвечает за бодрость, настройку так называемых внутренних часов — циркадного ритма, который определяет, когда мы чувствуем сонливость, а когда прилив сил. Яркий естественный свет в первые полчаса-час после подъёма один из самых сильных природных сигналов для этой системы — он помогает быстрее проснуться днём и легче заснуть вечером. Просто открыть шторы вместо того, чтобы сразу открыть ленту соцсетей — уже меняет то, как настроены эти внутренние часы.

Здесь легко скатиться в другую крайность — культ раннего подъёма, знаменитые «клубы пяти утра» с получасовой медитацией, холодным душем и списком из десяти пунктов ещё до завтрака. Мы разберём эту крайность отдельно завтра, но сразу скажем: цель этой недели не в том, чтобы заставить тебя вставать раньше. Дело не в конкретном часе на будильнике, а в том, что происходит в первые минуты после того, как ты открыл глаза — независимо от того, шесть — это утра или девять.

В двадцать пять лет можно позволить себе хаотичное утро

и всё равно чувствовать себя неплохо — запас энергии прощает многое. К сорока годам тот же хаотичный старт дня начинает ощутимо сказываться на всём дне целиком: концентрации, настроении, даже на том, как проходит вечер. Утро работает как камертон — по нему настраивается всё остальное.

Важно понимать: утро не существует в вакууме. Оно напрямую связано с тем, что мы обсуждали на прошлых неделях — движением и едой. Человеку, у которого утро начинается с паники и телефона в руках, куда сложнее выбрать медленный завтрак и десять минут движения, чем человеку, у которого есть хотя бы небольшой запас спокойствия с самого пробуждения. Поэтому эта неделя логично продолжает первые две, а не начинает всё с нуля.

Завтра — конкретный маленький шаг: не про будильник в пять утра, а про то, с чего в принципе может начинаться другое утро — без резких перемен в режиме.

ПРАВИЛО ДНЯ: Завтра утром, до того, как взять в руки телефон, сделай что угодно одно: открой шторы, выпей стакан воды или просто полежи тридцать секунд с закрытыми глазами, замечая, что ты уже проснулся. Заметь, поменялось ли что-то в ощущении первых минут дня.

День 16 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Пять минут до телефона

Вчера мы говорили о том, что первые минуты после пробуждения задают тон всему дню — и что у большинства из нас эти минуты принадлежат не нам, а экрану телефона. Сегодня — маленький шаг, который можно сделать уже завтра утром, без будильника на пять утра и без резких перемен: пять минут без телефона в руках сразу после того, как открыл глаза.

Правило звучит почти смешно своей простотой, и именно поэтому оно работает — вспомни логику первой недели: мы ищем не масштаб, а то, что реально повторить 365 раз подряд. Пять минут — это не подвиг и не тест силы воли. Это окно, в которое можно уместить что угодно из простого списка: несколько глубоких вдохов лёжа в кровати, стакан воды, который стоит с вечера на тумбочке, распахнутые шторы и минута у окна, короткая растяжка прямо в постели.

Смысл не в конкретном действии, а в самом факте паузы перед тем, как мозг погружается в чужую информацию — рабочие сообщения, новости, ленту, где всё уже происходит без твоего участия и требует немедленной реакции. Эти пять минут — единственный момент за весь день, когда утро принадлежит целиком тебе, а не входящим уведомлениям.

Специалисты по здоровому сну и утренним привычкам

сходятся в одной простой рекомендации[5]: тело и мозг настраиваются на день легче, если первый контакт с миром после пробуждения происходит без экрана и без спешки — будь, то стакан воды, естественный свет из окна или просто несколько минут тишины. Ни один из этих советов не требует вставать раньше обычного будильника — только сдвинуть на пять минут момент, когда в руках впервые оказывается телефон.

Если пять минут кажутся невозможными из-за детей, которые уже проснулись, или ранней смены — сократи до одной минуты, но сохрани принцип: сначала что-то своё, потом чужое информационное поле. Один глубокий вдох перед тем, как взять телефон уже меняет то, с каким состоянием начинается день.

Есть и практический лайфхак для тех, кто пользуется телефоном как будильником: переведи его в авиарежим на ночь и включай интернет только после того, как встал с кровати и сделал первое дело из своего списка. Это убирает соблазн «просто взглянуть одним глазком», который обычно превращается в пятнадцать минут ленты.

Завтра поговорим о крайности, в которую легко впасть, вдохновившись такими темами — о культе раннего подъёма и о том, почему подъём в пять утра совсем не обязателен, чтобы утро стало работать на тебя, а не против тебя.

---

[5] Benefits of Morning Sunlight for Sleep-Wake Cycle (Oura): https://ouraring.com/blog/benefits-of-morning-sunlight/

ПРАВИЛО ДНЯ: Завтра утром продержи телефон в авиарежиме или просто вне досягаемости первые пять минут после пробуждения — заполни это время любым своим действием: водой, светом, дыханием или тишиной.

День 17 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Нужно вставать в пять утра» — миф, который путает будильник с дисциплиной

На прошлой неделе мы разбирали миф «диета с понедельника». У темы утра есть свой собственный культ, ничуть не менее упрямый — идея, что по-настоящему продуктивным и осознанным можно стать только через подъём в пять утра[6], час медитации, холодный душ и список из десяти пунктов ещё до завтрака. Популярные книги про «клуб пяти утра» и «чудо утро» продали миллионами копий именно на этой идее — и заодно незаметно убедили многих людей, что их обычное, не героическое утро в семь или восемь — это утро неудачника.

Разберём этот миф. Идея раннего подъёма сама по себе не вредна — есть люди, чей естественный биоритм действи-

[6] The 5 AM Club (справочная информация о происхождении мифа, Wikipedia): https://en.wikipedia.org/wiki/The_5am_Club

тельно тяготеет к раннему пробуждению, и для них подъём в пять утра может ощущаться легко и приятно. Проблема начинается там, где методика выдаётся за универсальный рецепт успеха, обязательный для всех, независимо от хронотипа, семейных обстоятельств, посменной работы или банального количества часов, необходимых организму для сна.

У этого мифа есть конкретная физиологическая цена. Если резко сдвинуть подъём с привычных восьми на пять утра, но лечь спать в то же время, что и раньше, организм недополучает часы сна — а хроническое недосыпание связано с ухудшением памяти, концентрации и настроения, повышенным риском сердечно-сосудистых проблем и просто постоянной усталостью, которая полностью перечёркивает всю пользу от раннего старта. Иными словами, три часа медитации, спорта и чтения в пять утра ценой систематического недосыпа — это не путь к лучшей версии себя, а дорога к выгоранию с красивой обёрткой.

Есть и другая, менее очевидная сторона мифа: он игнорирует реальность жизни многих людей. У кого-то маленькие дети, которые сами решают, во сколько закончится ночь. У кого-то посменная работа. У кого-то хронотип, при котором пик энергии приходится на вечер, а не на утро, и это такая же нормальная особенность, как рост или цвет глаз, а не недостаток дисциплины. Требовать от всех этих людей одинакового подъёма в пять утра — то же самое, что требовать от всех одинаковую обувь независимо от размера ноги.

Что важно на самом деле — и это ровно то, о чём мы говорили в понедельник и вторник — не конкретный час на будильнике, а то, что происходит в первые минуты после пробуждения, в какое бы время оно ни случилось. Человек, который встаёт в восемь утра, но начинает день с пяти минут тишины и стакана воды, в куда лучшем положении, чем человек, который героически встаёт в пять, но тут же хватается за телефон и продолжает список из десяти пунктов на чистом недосыпе.

Здесь стоит сделать небольшую ревизию: сравнивал ли ты когда-нибудь своё обычное утро с чужим «идеальным» распорядком из книги или блога и чувствовал себя хуже от этого сравнения? Это неплохой сигнал, что дело не в качестве твоего утра, а в самом факте сравнения с чужой, часто нереалистичной картинкой.

Завтра — конкретный инструмент, который помогает выстроить своё утро вокруг того, что реально работает для конкретно твоего графика и хронотипа, а не вокруг чужого списка из десяти пунктов.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вспомни любое сравнение своего утра с чужим «идеальным распорядком» — и мысленно замени его вопросом: что из моего собственного утра уже работает хорошо, независимо от часа на будильнике?

День 18 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Три шага утра: вода, свет, тишина

Вчера мы разобрались, что дело не в конкретном часе на будильнике. Сегодня — простой инструмент, который можно встроить в любое утро, независимо от того, в шесть оно начинается или в девять: три шага, каждый занимает меньше двух минут, и вместе они помогают телу и мозгу мягко включиться в день, вместо того чтобы врезаться в него с разгона.

Первый шаг — вода. Стакан воды сразу после пробуждения — простая, но действенная привычка: организм за ночь теряет жидкость просто за счёт дыхания, и лёгкое обезвоживание с утра — одна из частых причин той самой сонливой заторможенности, которую многие списывают на «просто я не утренний человек». Поставь стакан воды на тумбочку с вечера, чтобы он был под рукой ещё до того, как включится телефон.

Второй шаг — свет. Мы уже говорили в понедельник, что яркий естественный свет в первые полчаса после пробуждения — один из главных сигналов для внутренних часов организма, который помогает быстрее проснуться и стабилизирует вечернее засыпание. Практически это может быть распахнутая штора, пара минут на балконе или у окна, короткая прогулка до кофейни. В тёмное время года, когда солнца утром попросту нет, подойдёт обычная яркая лампа, вклю-

чённая в первые минуты после подъёма.

Третий шаг — тишина. Не медитация на полчаса и не сложная практика — просто минута без единого звука извне: без телевизора, без подкаста, без рабочего чата. Можно провести её сидя, можно за чисткой зубов, можно за тем же стаканом воды у окна. Смысл в том, чтобы мозг успел «включиться» на собственной скорости, прежде чем в него начнёт поступать чужая информация и чужие задачи.

Три шага вместе — вода, свет, тишина — занимают в сумме пять-семь минут, столько же, сколько мы выделили на паузу перед телефоном во вторник. Более того, эти шаги и есть один из способов заполнить эту паузу содержанием, а не просто фактом отсутствия экрана.

Важная деталь: не нужно делать все три шага идеально и в строгом порядке каждый день. Если утро скомканное — сделай один шаг вместо трёх. Если про воду забыл, но успел постоять у окна — этого достаточно. Логика та же, что и во всей этой рубрике: устойчивость важнее полноты исполнения.

Специалисты в области сна и утренних привычек в один голос подтверждают простую вещь: именно сочетание регулярного времени подъёма, утреннего света и отсутствия резкого информационного шума в первые минуты — а вовсе не героический час на будильнике — делает наибольшую разницу для того, как проходит остаток дня.

Завтра — история человека, для которого именно эти три

простых шага стали неожиданной точкой опоры в одном из самых тяжёлых периодов жизни.

ПРАВИЛО ДНЯ: Завтра утром пройди все три шага по порядку — стакан воды, минута у окна или на свету, минута тишины без единого звука — и уже потом бери в руки телефон.

День 19 · Пятница · ИСТОРИЯ Мужчина, у которого утро стало единственным, что он контролировал

Ему было за сорок, и год выдался одним из тех, которые хочется просто вычеркнуть из календаря целиком: сложный развод, изматывающий проект на работе, который никак не хотел заканчиваться, и постоянное ощущение, что жизнь прооходит, а он ею не управляет. Дни начинались одинаково — будильник, телефон в руках ещё в кровати, десятки сообщений и рабочих уведомлений, лёгкая паника, попытка ответить на всё сразу, и только потом — завтрак на бегу или вовсе без завтрака.

Идея что-то изменить пришла не из книги про пять утра и не из мотивационного видео — он их к тому моменту откровенно не переваривал, слишком много читал о чужой идеальной дисциплине на фоне собственного хаоса. Мысль была куда скромнее: единственное, что я, кажется, ещё могу контролировать в этой жизни — это первые пять минут после

того, как я открыл глаза. Всё остальное — суд, работа, чужие решения — контролю не поддавалось. Эти пять минут — да.

Он не стал перестраивать всё утро и тем более не стал вставать раньше обычного — будильник остался на прежнем времени. Изменилось одно: телефон на ночь оставался в другой комнате, а не на тумбочке у кровати. Первые минуты после пробуждения он проводил либо со стаканом воды у окна, либо просто лёжа неподвижно, замечая дыхание. Иногда это длилось минуту, иногда пять — жёсткого правила не было.

Первые недели дались тяжело — рука по привычке тянулась туда, где раньше лежал телефон, и несколько раз он вставал специально, чтобы сходить и проверить сообщения, не выдержав паузы. Но постепенно эти пять минут стали тем немногим в течение всего дня, что принадлежало только ему — без чужих требований, дедлайнов и решений, которые нужно было объяснять юристу или начальнику.

Через несколько месяцев он заметил перемену, которую сложно было предсказать заранее: не то, что жизнь вокруг стала спокойнее — она такой и не стала, развод остаётся разводом, а сложный проект сложным проектом. Изменилось то, с каким внутренним состоянием он встречал первый рабочий звонок или первое трудное сообщение дня. Раньше он влетал в день уже на нервах, потому что телефон успевал накрыть его тревогой ещё в постели. Теперь у него была хотя бы небольшая точка опоры, наработанная за пять спокойных минут, прежде чем начинался внешний шум.

Он не назвал бы себя человеком, который «наладил утреннюю рутину» — само это словосочетание казалось ему слишком причёсанным для того хаоса, в котором он на самом деле жил тот год. Но именно эти пять минут, по его собственным словам, стали единственной по-настоящему устойчивой вещью в очень неустойчивый период — маленьким островом контроля посреди того, что контролировать было невозможно.

Эта история — не про идеальный распорядок дня и не про то, что утренний ритуал решает все проблемы. Она про то, что даже в самый разбитый период жизни можно найти пять минут, которые остаются только твоими — и этого иногда достаточно, чтобы не потерять опору окончательно.

Завтра — суббота, и снова время для взгляда на себя как на продукт: на этот раз разберём именно утро и то, что происходит в первый час после пробуждения.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вечером убери телефон из зоны немедленной досягаемости от кровати — переложи его на стол в другом углу комнаты или в другую комнату вовсе — и посмотри, как это изменит завтрашние первые минуты.

День 20 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоего утра

Третью субботу подряд мы включаем маркетинговый

взгляд на себя — и на этот раз в фокусе именно утро: первый час после пробуждения, который задаёт тон всему остальному дню. Лист, разделенный на четыре поля и твоя честность.

Сильные стороны (Strengths): что в твоём утре уже работает хорошо? Может быть, у тебя стабильное время подъёма даже без будильника. Может быть, есть привычка сразу пить воду, о которой ты и не задумывался как о полезной. Может быть, дорога до работы проходит пешком и это уже даёт немного света и движения, даже если специально ты это так не называл. Запиши минимум три пункта — сильные стороны утра есть почти всегда, просто мы редко их фиксируем как достижение.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это тот самый телефон в руках ещё до того, как встал с кровати. Возможно, хронический недосып, из-за которого будильник звонит по три раза со сном между звонками. Возможно, отсутствие завтрака и, как следствие, резкий голод и раздражительность к обеду. Формулируй как наблюдение: не «у меня ужасное утро», а «за последний месяц я почти каждый день откладывал будильник минимум дважды».

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Балкон или окно с хорошим утренним светом. Пятнадцать минут, которые сейчас уходят в ленту, но могли бы уйти на короткую прогулку. Партнёр или сосед по квартире, с которым можно договориться о совместном ти-

хом завтраке вместо параллельного скролла каждого в своём телефоне. Кофейня по дороге на работу, дающая повод выйти чуть раньше и пройтись.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Ранние созвоны с другим часовым поясом, ломающие любой стабильный режим. Дети, которые просыпаются раньше будильника и сразу требуют внимания. Зимняя темнота, из-за которой утреннего света попросту нет за окном. Общая рабочая перегрузка, при которой мозг начинает проверять почту ещё до того, как тело успело встать с кровати.

Как и в прошлые субботы, самое ценное — не сам список, а связи между полями. Если слабость — телефон в руках сразу после пробуждения, а возможность — привычка партнёра готовить кофе по утрам, то естественная стратегия — оставлять телефон в другой комнате и заменять первые минуты совместным завтраком, как это неожиданно сработало в истории вчерашнего дня.

Сохрани этот SWOT рядом с двумя предыдущими — про тело и про еду. К концу квартала, через несколько недель, у тебя будет три объективных портрета одного и того же человека с разных сторон, и, что важнее, три набора связок, из которых складывается уже не разрозненный список привычек, а цельная картина утра, тела и питания как одной системы.

Завтра — воскресенье, и мы соберём эту неделю в про-

стое правило, а заодно посмотрим на итог первого месяца квартала — движение, еду и утро вместе.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT своего утра на отдельном листе и, как в прошлые разы, найди хотя бы одну связку между полями — например, какая возможность может компенсировать самую мешающую слабость.

День 21 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ
Правило недели: сначала своё утро, потом чужие уведомления

Три недели назад мы задали телу первый вопрос. Две недели назад — научились слышать голод раньше тарелки. Сегодня закрываем третью неделю, а с ней и целый месяц квартала «Тело и энергия» — и есть смысл оглянуться на всю дистанцию сразу, а не только на последние семь дней.

Но начнём с недели про утро. В понедельник мы заметили, что первые полчаса дня чаще всего принадлежат не нам, а телефону. Во вторник — попробовали пять минут паузы перед экраном. В среду — разобрались, что миф про обязательный подъём в пять утра путает дисциплину с конкретным часом на будильнике. В четверг — собрали простой инструмент из трёх шагов: вода, свет, тишина. В пятницу —

услышали историю человека, для которого пять спокойных утренних минут стали единственной опорой в самый нестабильный год жизни. Вчера — разобрали собственное утро по методу SWOT.

Из этих семи дней складывается правило, которое встаёт третьим в ряд рядом с движением и едой: ***сначала своё утро, потом чужие уведомления.*** Не важно, во сколько звонит будильник — важно, что происходит в первые минуты после него: успевает ли тело и мозг включиться на собственной скорости, прежде чем в них хлынет чужая информация и чужие задачи.

Чек-лист, который стоит держать перед глазами дальше:

— Первые пять минут после пробуждения — без телефона, чем бы они ни были заполнены.

— Хотя бы один из трёх шагов четверга — вода, свет или тишина — каждое утро, необязательно все три сразу.

— Если утро всё же сорвалось и телефон оказался в руках раньше воды — не корить себя, а просто вернуться к правилу на следующее утро, как мы уже делали с движением и едой.

— Раз в несколько месяцев — доставать все три субботних SWOT (тело, еда, утро) и смотреть на них вместе, а не по отдельности.

Теперь — взгляд на месяц целиком. Три недели, три правила: одно движение в день без исключений; ем медленно и слушаю тело раньше тарелки; сначала своё утро, потом чужие уведомления. По отдельности каждое из них — скром-

ная мелочь. Вместе они уже начинают складываться в другой способ проживать обычный будний день — без резких стартов, без «начну с понедельника» в любой из трёх версий, но с постоянным, тихим вниманием к себе.

На следующей неделе квартал продолжается, и мы возвращаемся к телу — тема «Двигаться, а не тренироваться». Поговорим о том, почему выбор между «интенсивная программа» и «вообще ничего» — ловушка, и как встроить движение в саму ткань обычного дня, а не выделять для него отдельный героический час.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «сначала своё утро, потом чужие уведомления» третьей строкой туда же, где уже есть правила про движение и еду — и в течение недели посмотри, как эти три пункта начинают работать вместе, а не по отдельности.

ГЛАВА 4 · дни 22—28

Двигаться, а не «тренироваться»

День 22 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Месяц назад мы обещали не спортзал. Пора объяснить, почему это не оправдание

Три недели назад, в первый день этой рубрики, мы дали обещание: обходиться без спортзала, если ты туда не хочешь ходить. Месяц спустя, вернувшись к телу на новом витке, стоит объяснить это обещание — не потому, что спортзал плох, а потому что между «интенсивная тренировка» и «вообще ничего» есть огромное пространство, которое мы обычно просто не замечаем.

Дело в языке, который мы используем. Слово «тренировка» несёт в себе целый набор требований: специальная одежда, выделенное время, переодевание, душ после, ощущение, что это отдельный проект, который нужно втиснуть в и без того плотный день. Именно поэтому так легко сказать себе

«сегодня не потренировался» и почувствовать вину — а заодно легко не заметить, что за день ты прошёл несколько тысяч шагов, дважды поднялся по лестнице и час провёл стоя на кухне.

У этого есть научное название — исследователи, изучающие энергетический обмен человека, выделяют отдельную категорию движения: все действия, которые не являются сном, едой или спортом в привычном смысле — прогулка, уборка, готовка, поход по магазинам, даже обычное ёрзание на стуле. По данным исследователей клиники Мэйо[7], именно эта категория бытового движения, а не формальные тренировки, во многом определяет, насколько активен человек в течение обычного дня — и она же чаще всего остаётся полностью незамеченной, потому что не выглядит как «спорт».

Простой пример из исследования: обычное сидение за компьютером сжигает совсем немного энергии сверх состояния покоя. Если встать и продолжить работу, то цифра заметно вырастёт. А если добавить простое движение — например, гладить бельё или расхаживать по комнате во время разговора по телефону — расход энергии увеличивается ещё сильнее. Ни один из этих примеров не похож на тренировку. Но все они — движение, которое организм засчитывает.

Это не значит, что спорт бесполезен — структурирован-

---

[7] Living Better: how increasing small movements can make a big difference (NPR, про NEAT и исследования доктора Джеймса Левина, клиника Мэйо): https://www.npr.org/transcripts/1189066571

ная тренировка даёт то, чего бытовое движение обычно не даёт: рост силы, выносливости, целенаправленную нагрузку на конкретные группы мышц. Если тебе нравится ходить в зал или бегать — это отличное дополнение ко всему, о чём пойдёт речь на этой неделе, а не замена. Но если спортзал — единственная форма движения, которую ты признаёшь «настоящей», то любой день без него автоматически считается днём без движения. А это неправда, и именно эта неправда чаще всего убивает мотивацию на второй неделе любого «начну заниматься спортом».

На прошлой неделе мы уже задели эту логику, когда говорили про десять минут вместо часа в зале — сегодня мы идём на шаг глубже: не просто десять минут в день, а сама идея, что движение может быть вплетено в обычные дела, а не выделено в отдельный героический блок времени.

Здесь стоит вспомнить историю человека с лестницей из первой недели — он не начал тренироваться в привычном смысле слова. Он просто перестал избегать одного конкретного бытового движения. Вся эта неделя — расширение той же самой идеи на весь остальной день.

Завтра — конкретный маленький шаг: как заметить и использовать движение, которое и так уже происходит в твоём дне, просто без твоего осознанного участия.

ПРАВИЛО ДНЯ: Посчитай сколько раз за день ты вставал, ходил, поднимался по лестнице или просто был на ногах не ради спорта, а по делу — и посмотри

на эту цифру не с точки зрения «этого мало», а с точки зрения «это уже было движение».

День 23 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Движение, которое уже есть в твоём дне — просто добавь ему немного объёма

Вчера мы разобрались, что любое бытовое действие — уборка, ходьба, готовка — тоже засчитывается в активность, даже если совсем не похоже на тренировку. Сегодняшний шаг простой: не добавлять новое действие с нуля, а немного усилить то, что и так уже происходит в течение дня.

Вот конкретные примеры, из которых можно выбрать один на сегодня. Вместо того чтобы звонить по телефону сидя — говори стоя или расхаживая по комнате, особенно если звонок длинный. Вместо того чтобы ждать чайник или загрузку страницы сидя — сделай несколько шагов на месте или потянись. Убираясь дома, добавь чуть больше размаха в движения — не экономь усилия специально. Паркуй машину или выходи из автобуса на одну остановку дальше, чем обычно, и пройди оставшееся расстояние пешком.

Идея в том, что почти каждое бытовое действие можно выполнить с чуть большей телесной вовлечённостью — не превращая его в тренировку, а просто не экономя на движении там, где раньше экономил по привычке. Разница между *«доехать на лифте на третий этаж»* и *«подняться по*

лестнице, раз уж всё равно идёшь» — не в затраченном времени, а исключительно в решении не выбирать самый экономный по усилиям вариант.

Здесь важно не путать это с призывом истязать себя на каждом шагу. Речь не о том, чтобы искусственно всё усложнять — а о том, чтобы замечать моменты, где лёгкий путь и путь с движением стоят одинаково по времени и усилиям, но выбирается по привычке всегда первый. Именно такие моменты — самый дешёвый ресурс движения в течение дня, недооценённый именно потому, что не требует отдельного времени в расписании.

Специалисты по физической активности в последние годы даже ввели отдельный термин для этого подхода — «упражнения-перекусы»[8]: короткие, буквально одна-две минуты, всплески движения, которые встраиваются в день без отдельного времени на подготовку. Исследования показывают, что такие короткие вставки движения в течение дня — несколько раз по одной-две минуты — связаны с заметным снижением риска сердечно-сосудистых проблем, даже у людей, которые в остальном ведут малоподвижный образ жизни.

Сегодняшняя задача: выбери одно бытовое действие, которое обычно делаешь сидя или самым экономным по усилиям способом, и сделай его сегодня с чуть большим движе-

[8] Exercise Snacking Benefits (UPMC, про короткие всплески активности в течение дня) https://share.upmc.com/2025/10/exercise-snacking-benefits/

нием. Не нужно менять весь день — заметность одного случая уже достаточна, чтобы начать видеть эти моменты в будущем.

Завтра поговорим о мифе, который тихо саботирует именно такой подход — убеждении, что если не вспотел и не запыхался, то это как будто «не считается».

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери одно бытовое дело, которое обычно делаешь самым щадящим по усилиям способом — звонок сидя, лифт вместо лестницы, машина вместо пешей части пути — и сделай его сегодня с движением.

День 24 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Если не вспотел — не считается» — миф, который обесценивает почти всё, что ты уже делаешь

У этой недели есть один тихий враг, который способен свести на нет всё, о чём мы говорили в понедельник и вторник — убеждение, что движение «считается» только тогда, когда оно тяжёлое: учащённый пульс, пот, одышка, усталость на следующий день. Всё остальное воспринимается как несерьёзное, почти не стоящее внимания.

Этот миф — близкий родственник мифов, которые мы уже разбирали: «начну с понедельника» про тело в целом

и «диета с понедельника» про еду. Общая логика одна: если что-то не выглядит достаточно масштабным и впечатляющим, значит, оно не считается и можно им пренебречь. Применительно к движению это звучит так: прогулка — это не спорт, лестница — это мелочь, а раз я не хожу в зал три раза в неделю, то я в принципе «не занимаюсь собой».

Проблема этого убеждения не только в том, что оно демотивирует — оно ещё и статистически неточное. Исследования[9], посвящённые коротким вспышкам физической активности в течение дня, показывают: несколько эпизодов интенсивного движения всего по одной-две минуты, несколько раз в день, связаны с существенно более низким риском сердечно-сосудистой смертности по сравнению с полным отсутствием активности — причём разница заметна даже без единой полноценной тренировки в привычном смысле. Иными словами, наука уже давно смотрит на движение не как на бинарный выбор «тренировка или ничего», а как на накопительный эффект множества маленьких эпизодов.

Есть и обратная сторона мифа о поте и одышке: он незаметно подталкивает к крайностям. Если единственное, что «считается» — это тяжёлая тренировка, человек либо избегает движения вовсе, откладывая его до того дня, когда найдутся силы и время на полноценный час в зале, либо, наоборот, срывается в чрезмерную нагрузку после долгого пере-

[9] **Physical Activity Fact Sheet (WHO):** https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

рыва — с риском травмы и разочарования уже через неделю. Оба сценария хуже, чем скромное, но постоянное бытовое движение из вчерашнего дня.

Здесь стоит вспомнить цифры из истории про лестницу, рассказанной три недели назад: там не было ни одной капли пота в классическом смысле спортивного усилия. Была только регулярность. Именно она, а не интенсивность отдельного эпизода, определила результат целого года.

Стоит также напомнить: если тебе нравится именно интенсивная тренировка с потом и учащённым пульсом — это прекрасно, и эта рубрика ни в коем случае не отговаривает от неё. Проблема не в самой интенсивной нагрузке, а в идее, что только она имеет значение, а всё остальное движение в жизни — не в счёт.

Сегодня, если ловишь себя на мысли «это слишком мелко, чтобы считаться» про какое-то движение в течение дня — сразу вспомни: у тела нет отдельного счётчика для «настоящего спорта» и «неважной мелочи». Оно просто засчитывает движение, каким бы скромным оно ни выглядело со стороны.

Завтра — инструмент, который помогает системно встроить такие маленькие эпизоды движения в обычный рабочий день, а не полагаться на то, что они случатся сами собой.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заметь любую мысль в духе «это слишком мелко, не считается» о собственном движении — и мысленно исправь её: движение либо есть,

либо его нет, а степень его «впечатляющести» тело не оценивает.

День 25 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Движение, привязанное к делу: простой способ не забывать про тело в загруженный день

Мы уже используем похожий приём с утренними привычками — помнишь три шага из третьей недели: вода, свет, тишина, привязанные к пробуждению? Сегодняшний инструмент работает по той же логике, только для движения: привязать короткие эпизоды активности не к отдельному времени в расписании, а к действиям, которые и так уже происходят каждый день, — так называемое сцепление привычек.

Идея простая: выбери два-три уже существующих, регулярных момента дня и прикрепи к каждому из них короткое движение длиной от тридцати секунд до двух минут. Например: пока закипает чайник — несколько приседаний или наклонов. Во время каждого перерыва между рабочими встречами — встать и пройтись по комнате, а не остаться сидеть за монитором. Пока ждёшь загрузку сайта или ответа в чате — потянуться или сделать пару кругов плечами.

Ценность этого метода в том, что он не требует запоминать новое время в расписании и не создаёт ощущения ещё

одной задачи в списке дел. Триггером служит уже существующая привычка — чайник и так закипает каждый день, встречи и так заканчиваются, — а движение просто «едет рядом» с этим триггером, как прицеп.

Специалисты по коротким всплескам активности в течение дня — том самом явлении, которое иногда называют «упражнениями-перекусами» — рекомендуют именно такой подход: движение длиной одна-пять минут каждые тридцать-шестьдесят минут сидячей работы. Это не тренировка в привычном понимании и не требует переодевания или душа — но регулярно повторяясь в течение дня, такие эпизоды накопительно дают ощутимый эффект для сердечно-сосудистой системы и просто для общего чувства бодрости к вечеру.

Практическое правило для старта: выбери сегодня ровно два триггера, не больше. Слишком много новых привязок сразу — верный способ не удержать ни одну из них. Например: «каждый раз, когда встаю налить воды — иду до конца коридора и обратно» и «в конце каждого часа работы — тридцать секунд потянуться, не вставая с места». Через неделю, если два триггера прижились, можно добавить третий.

Здесь снова работает принцип, знакомый по предыдущим неделям: не масштаб, а устойчивость. Два маленьких, реально соблюдаемых триггера сильнее пяти амбициозных, которые продержатся до среды.

Завтра — история человека, который в буквальном смыс-

ле построил себе рабочий день вокруг подобных мелких привязок движения и обнаружил неожиданный побочный эффект: не в теле, а в концентрации.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери ровно два регулярных момента своего дня — например, чайник и конец рабочей встречи — и прикрепи к каждому короткое движение длиной 30—60 секунд.

День 26 · Пятница · ИСТОРИЯ
Программист, который перестал ходить в зал — и стал двигаться больше, чем раньше

Он работал программистом, в среднем по десять часов в день перед монитором, и годами носил в кармане абонемент в зал рядом с офисом — абонемент, который продлевал каждый январь с одинаковым чувством вины и одинаковым результатом: три-четыре визита, а дальше рабочие дедлайны съедали всё оставшееся время и силы.

Переломил ситуацию не мотивационный ролик и не новый абонемент подороже, а разговор с коллегой, которая работала в той же компании, но в отделе, где было принято проводить летучки стоя и на ходу — в буквальном смысле, прогуливаясь по офисному коридору. Ему это сначала показалось странной причудой, пока он не заметил, что после

таких прогулок-встреч у него в голове проще складываются сложные технические решения, чем после сидячих совещаний.

Он начал с малого: одну свою еженедельную встречу один на один с руководителем перевёл в формат прогулки вокруг квартала, благо разговор был не про презентацию с графиками, а обычный статус по проекту. Затем добавил привычку вставать и ходить по комнате во время любого телефонного звонка длиннее пяти минут — благо звонков в его работе хватало. Потом — привязал короткую растяжку к каждой сборке кода, которая всё равно требовала нескольких минут ожидания.

Абонемент в зал он в итоге не продлил — не из принципа, а потому что заметил одну вещь: реального движения в его дне стало больше, чем было раньше даже с редкими визитами в зал. Не потому что бытовое движение полноценно заменяет силовую тренировку — с этим он и не спорил, — а потому что накопительный объём мелких, постоянных эпизодов оказался больше, чем один потный час раз в две недели с последующим перерывом на месяц.

Неожиданным побочным эффектом стала не столько физическая форма — она менялась медленно и без драмы, — сколько концентрация в течение рабочего дня. Прогулки во время звонков и коротких пауз между задачами стали для него естественными точками восстановления внимания, которые раньше он получал только через бесцельное листание

новостей за тем же монитором.

Через год он не мог бы назвать себя спортивным человеком в привычном смысле — марафоны не бегал, штангу не поднимал. Но за обычный рабочий день он проходил заметно больше, чем прежний он с абонементом, который просто не успевал использовать. Разница была не в силе воли, а в том, что движение перестало быть отдельным пунктом расписания и стало частью того, как устроен сам рабочий процесс.

Эта история — прямое продолжение того, о чём мы говорили всю неделю: не каждому подходит спортзал по графику, и это нормально. Но почти каждому подходит движение, вплетённое в уже существующий день — были бы замечены моменты, где оно может поместиться.

Завтра — суббота, четвёртый SWOT подряд. На этот раз разберём именно то, как устроено твоё движение в течение обычного дня.

ПРАВИЛО ДНЯ: Переведи одну свою короткую рабочую или личную встречу, которая не требует презентации или экрана, в формат разговора на ходу — по коридору, по улице или хотя бы стоя, а не сидя.

День 27 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоего движения в течение дня

Четвёртая суббота подряд — и четвёртый лист, разделен-

ный на четыре поля. На этот раз в фокусе не тело в целом, как месяц назад, а конкретно то, как движение распределено по твоему обычному дню — офисному, домашнему, смешанному, любому.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, у тебя есть привычка гулять с собакой дважды в день, и это уже стабильный источник движения, который ты прежде не рассматривал как ценность. Может быть, работа сама по себе связана с перемещением — доставка, обходы, розница. Может быть, ты уже начал использовать лестницу вместо лифта после первой недели этой рубрики. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это многочасовые сидячие совещания без единого перерыва на ноги. Возможно, вся дорога на работу и с работы проходит в машине, от двери до двери, без единого шага на улице. Возможно, в выходные ты проводишь на диване значительно больше времени, чем в будни, компенсируя усталость от недели полной неподвижностью.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Коллега, с которым можно договориться о прогулочных встречах, как в истории вчерашнего дня. Лестница в подъезде или в офисном здании, которой пользуется меньшинство сотрудников. Обеденный перерыв, который сейчас проходит за тем же столом, но мог бы включать пятнадцатиминутную прогулку. Приложение или напоминание,

которое можно настроить на сигнал вставать каждый час.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Плотный график встреч без единого зазора между ними. Открытый офис, где вставать и ходить каждые полчаса может казаться неловким. Сырая погода, из-за которой прогулки и путь пешком становятся менее привлекательными. Хроническая усталость к вечеру, когда единственное желание — сесть и больше не вставать.

Как и в предыдущие субботы, самое важное здесь — не сам список, а связи между полями. Если угроза — плотный график без зазоров, а возможность — привязка движения к уже существующим триггерам из четверга, то естественная стратегия — не искать отдельное время для движения, а встроить его в переходы между встречами, которые всё равно происходят.

Сохрани этот SWOT рядом с тремя предыдущими: тело, еда, утро — и теперь движение в течение дня отдельно от общего SWOT тела месяц назад. Это уже более детальная, более практическая версия того первого анадлиза — расширенная тем, что ты успел узнать о себе за три недели наблюдений.

Завтра — воскресенье, и мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно посмотрим на четыре правила квартала вместе. Впереди — переход к следующей неделе, снова про еду: вода как забытая привычка.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT движения в тече-

ние дня — и найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью, которую реально попробовать уже на следующей неделе.

День 28 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ Правило недели: ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе

Месяц назад, в первую неделю, мы договорились об одном движении в день, без исключений. Эта неделя — не замена того правила, а его расширение. В понедельник мы разобрались, что бытовое движение — уборка, ходьба, готовка — тело засчитывает наравне со спортом. Во вторник — добавили немного объёма в дела, которые и так уже происходят каждый день. В среду — разоблачили миф «если не вспотел, не считается». В четверг — собрали инструмент из привязки движения к существующим триггерам дня. В пятницу — услышали историю программиста, который отказался от абонемента в зал и стал двигаться больше. Вчера — в четвёртый раз разобрали себя по методу SWOT, на этот раз прицельно про движение в течение дня.

Правило недели встаёт четвёртым в общий ряд: ***ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе.***

Это не отменяет ни зал, ни пробежки, если они тебе нравятся — это меняет саму рамку, через которую мы смотрим на день: не «сегодня было или не было тренировки», а «сколько раз за день я выбрал путь с чуть большим движением там, где мог выбрать путь без него».

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с тремя предыдущими:

— Хотя бы дважды в день выбирать лестницу, прогулку или движение вместо самого экономного по усилиям варианта.

— Держать два триггера из четверга — например, чайник и конец рабочей встречи — как постоянные напоминания о коротком движении.

— Не обесценивать мелкое движение мыслью «это не считается» — тело не делит активность на важную и неважную.

— Раз в несколько месяцев доставать все SWOT подряд — тело, еду, утро, движение — и смотреть, что изменилось не по отдельности, а вместе.

Здесь важен момент — оглянуться на месяц целиком. Четыре недели, четыре правила: одно движение в день без исключений; ем медленно и слушаю тело раньше тарелки; сначала своё утро, потом чужие уведомления; ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Ни одно из них по отдельности не звучит впечатляюще. Но вместе они уже перестают быть списком лайфхаков и начинают быть тем, что называется просто — образ жизни, который постепенно, без

драмы, становится другим.

На следующей неделе мы возвращаемся к еде — тема «Вода как забытая привычка». Окажется, что самая простая и самая игнорируемая часть заботы о теле — это даже не тарелка, а обычный стакан воды, который многие из нас пьют в разы реже, чем думают.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе» четвёртой строкой к списку из движения, еды и утра — и в течение недели отмечай (хотя бы мысленно), сколько раз в день у тебя был выбор между лёгким путём и путём с движением.

ГЛАВА 5 · дни 29—35

Вода как забытая привычка

День 29 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Самая простая привычка на весь квартал — и поэтому именно она чаще всего забыта

Четыре недели позади: движение, еда, утро, движение в течение дня. Возвращаясь к теме питания на новом витке, мы выбрали, возможно, самую скромную тему за весь месяц — воду. Настолько скромную, что именно поэтому её обычно пропускают: она не выглядит как забота о себе, не требует силы воли, не обсуждается в статьях про «биохакинг». Просто стакан воды. Кто вообще будет писать об этом целую неделю?

И именно в этой незаметности — весь смысл. Мы уже разбирали закономерность: чем скромнее выглядит действие, тем легче его вычеркнуть из списка важного. Тарелка выглядит важной, потому что на ней видно результат. Сон выгля-

дит важным, потому что его отсутствие сразу чувствуется. А вода — просто фон, который редко замечают, пока не начинает болеть голова или не накрывает необъяснимая усталость к середине дня.

Между тем именно вода — тот ресурс, дефицит которого организм ощущает первым и острее всего. Исследователи из лаборатории физиологии человека Коннектикутского университета показали[10]: даже лёгкое обезвоживание — потеря всего около полутора процентов от нормального объёма жидкости в организме, совсем небольшая величина — способно вызывать головную боль, усталость и трудности с концентрацией внимания. Причём разницы между тем, был ли человек физически активен или просто сидел за компьютером, исследователи не обнаружили: эффект оказался одинаковым в обоих случаях.

Есть и ещё одна деталь из того же исследования, которая многое объясняет: чувство жажды появляется не сразу, а только когда лёгкое обезвоживание уже наступило. Иначе говоря, к моменту, когда захотелось пить, тело уже какое-то время работало в режиме небольшого дефицита — а значит, привычная логика «выпью, когда захочется» на практике означает «начну восполнять, когда эффект уже начал сказываться».

---

[10] **Even Mild Dehydration Can Alter Mood** (University of Connecticut, официальные новости университета): https://today.uconn.edu/2012/02/even-mild-dehydration-can-alter-mood/

Здесь легко представить типичный день человека 30—40 лет: чашка кофе утром вместо стакана воды, следующая жидкость — тоже кофе или чай на работе, а до обеда организм успевает провести несколько часов в состоянии лёгкого, незаметного дефицита. Голова слегка «не своя», сосредоточиться сложнее, к середине дня накатывает усталость, которую обычно списывают на недосып, стресс или просто «тяжёлый день» — хотя причина иногда куда проще и куда легче устранима.

Важно сразу отделить эту неделю от культа «пей больше воды любой ценой», который мы разберём отдельно в среду. Речь не о том, чтобы силой заливать в себя литры по расписанию — а о том, чтобы вернуть воде то скромное, но заслуженное место в ежедневной жизни, которое она обычно теряет на фоне более заметных тем, вроде еды или сна.

Завтра — конкретный маленький шаг: не про объём и не про норму, а про то, с чего может начаться внимание к этой самой простой и самой забываемой привычке дня.

ПРАВИЛО ДНЯ: Прежде чем налить себе первую чашку кофе или чая, выпей полный стакан простой воды — и заметь, было ли это осознанным выбором или ты, как обычно, начал день сразу с кофе.

День 30 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Один стакан, привязанный к тому, что и так уже происходит

Вчера мы начали день со стакана воды до кофе. Сегодня расширим это на один конкретный, легко повторяемый шаг: стакан воды перед каждым основным приёмом пищи.

Это не значит «пей больше в целом» — мы намеренно не даём сегодня никакой цифры в литрах, к этому вопросу вернёмся в среду, когда разберём миф про восемь стаканов в день. Сегодняшняя задача уже, чем весь дневной объём: один стакан воды за пять-десять минут до завтрака, обеда и ужина — по той же логике сцепления привычек, которую мы использовали для движения на прошлой неделе.

Логика простая: приём пищи и так происходит каждый день, в одно и то же примерно время, без напоминаний. Привязывая стакан воды к этому существующему триггеру, мы не создаём новую задачу в расписании — мы просто расширяем то, что и так уже случится. Дополнительный, приятный побочный эффект: вода перед едой часто помогает лучше почувствовать настоящий сигнал голода, о котором мы говорили на второй неделе — граница между «хочу пить» и «хочу есть» у многих людей смазана, и то, что кажется голодом в середине дня, иногда оказывается обычной жаждой.

Если три раза в день кажутся слишком амбициозной це-

лью для старта — начни с одного: например, только перед ужином, как самым предсказуемым по времени приёмом пищи. Вспомни принцип, который мы повторяем каждую неделю: устойчивая мелочь сильнее амбициозного плана, который продержится до среды.

Практический совет для тех, кто постоянно забывает: поставь стакан или бутылку воды на видное место — рядом с тарелками, на кухонном столе, там, где взгляд падает на неё автоматически перед тем, как накрывать на стол. Видимый триггер работает надёжнее, чем напоминание в телефоне, потому что не требует отдельного действия — заметить и вспомнить.

Есть ещё один вариант для тех, кто много времени проводит за рабочим столом: наполнить бутылку определённого объёма с утра и поставить её на стол на видном месте — сам факт её физического присутствия и постепенного опустошения в течение дня работает как молчаливое напоминание лучше любого будильника.

Завтра — миф, без которого эта неделя была бы неполной: разберём происхождение знаменитого правила «восемь стаканов в день» и почему оно куда менее научно обосновано, чем кажется на первый взгляд.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выпей стакан воды за пять-десять минут до одного из основных приёмов пищи — выбери тот, который тебе проще всего запомнить, например ужин.

День 31 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Восемь стаканов в день» — правило без единого научного основания под собой

Почти у каждого хотя бы раз в жизни звучало это правило: нужно выпивать восемь стаканов воды, то есть примерно два литра, не считая другие напитки. Оно повторяется так часто и так уверенно, что кажется медицинским фактом уровня «сердце качает кровь». На деле у этой цифры на удивление шаткое происхождение.

История начинается в 1945 году, когда американский совет по продовольствию и питанию указал, что взрослому человеку требуется около 2,5 литров воды в сутки [11]. Проблема в том, что следующее предложение того же документа уточняло: большая часть этого объёма уже содержится в обычной еде — супах, фруктах, овощах и других продуктах. Это уточнение потерялось при пересказе, и осталась только круглая, легко запоминающаяся красивая цифра, которая со временем превратилась в привычные «восемь стаканов».

Дальнейшие исследования только усилили сомнения в этом правиле. Исследователи [12], изучив опубликованные кли-

---

[11] **Eight Glasses of Water Myth** (Science-Based Medicine, разбор происхождения мифа) https://sciencebasedmedicine.org/eight-glasses-of-water-myth/

[12] **Just Add Water** («Просто добавьте воды») https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18385417/

нические данные, не нашли научных оснований для рекомендации именно восьми стаканов — более того, в своём обзоре они прямо указали, что происхождение этого совета остаётся неясным даже для специалистов. К похожим выводам рано или поздно приходят и другие специалисты, посвятивший вопросу водного баланса организма несколько лет исследований: строгих данных, подтверждающих необходимость именно такого объёма для здорового человека, попросту не существует.

Значит ли это, что вода не важна? Разумеется, нет — мы посвятили этой теме целую неделю именно потому, что вода важна, причём куда больше, чем кажется на фоне более заметных, тем вроде еды и сна. Проблема мифа не в самой идее пить воду, а в универсальной цифре, которая никак не учитывает климат, уровень активности, телосложение, количество жидкости, получаемой из пищи, кофе и чая — которые, вопреки распространённому заблуждению, тоже засчитываются в общий водный баланс, а не обезвоживают организм, как иногда утверждают.

Что делать вместо слепого следования цифре в восемь стаканов? Ориентироваться на индивидуальные сигналы: цвет мочи — бледно-жёлтый обычно говорит о достаточном увлажнении, тёмно-жёлтый — сигнал выпить больше; общее самочувствие — та самая лёгкая усталость и трудности с концентрацией из вчерашнего разговора; и, конечно, чувство жажды, которое, как мы уже знаем, появляется не мгно-

венно, но всё же остаётся одним из самых надёжных естественных индикаторов, доступных телу.

Здесь стоит вспомнить логику предыдущих недель — мы уже разбирали похожие универсальные правила и мифы про диету «с понедельника» и про подъём непременно в пять утра. Механика та же самая: конкретная цифра или жёсткое правило звучат убедительно именно потому, что просты и не требуют размышлений, но реальное тело каждого человека устроено сложнее любого универсального правила.

Завтра — инструмент, который поможет привязать заботу о воде не к абстрактной норме в литрах, а к твоему собственному, реальному дню.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вместо того чтобы считать стаканы до заветной восьмёрки, обрати внимание всего на два сигнала — цвет мочи и общее ощущение бодрости к середине дня — и сделай выводы из них, а не из количества стаканов.

День 32 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Бутылка на видном месте и три личных триггера

Мы уже разобрались, что универсальная цифра в восемь стаканов не имеет твёрдого научного основания, а сигналом должны служить собственные ощущения — жажда, цвет мочи, бодрость к середине дня. Сегодня — простой инстру-

мент, который помогает выстроить заботу о воде вокруг реального дня, а не вокруг абстрактной нормы.

Первая часть инструмента — физическая видимость. Найди одну ёмкость — стакан, кружку или бутылку, — которая будет стоять на твоём рабочем столе или другом месте, где ты проводишь много времени, весь день. Не в сумке, не в шкафу, а именно на виду. Психология здесь простая: то, что видно, вспоминается само, без усилия; то, что убрано с глаз, требует отдельного намерения, а намерения, как мы уже знаем по прошлым неделям, легко теряются в загруженный день.

Вторая часть — три личных триггера, привязанных к тому, что и так регулярно происходит в течение дня. Один мы уже задали во вторник — стакан перед едой. Добавь ещё два, выбрав из существующих привычек: например, каждый раз, когда встаёшь из-за стола размяться — заодно наливаешь воды; каждый раз, когда проверяешь телефон впервые после рабочего перерыва — сначала делаешь глоток; каждый раз перед началом новой рабочей задачи или встречи — стакан воды как маленький ритуал переключения.

Здесь важно не пытаться внедрить сразу пять триггеров — вспомни принцип из недели продвижение: два-три надёжных якоря сильнее пяти, которые забудутся уже к четвергу. Выбери свои триггеры из того, что и так регулярно происходит именно в твоём дне, а не из общего списка выше.

Третья часть инструмента, необязательная, но полезная

для тех, кто любит конкретику: раз в несколько дней отмечай, сколько раз бутылка или стакан наполнялись заново за день — не для строгого учёта литров, а просто чтобы заметить исходную точку и увидеть, меняется ли она за неделю. Это тот же принцип, что и дневник тела с первой недели: не жёсткий контроль, а мягкое наблюдение за собой.

Для тех, кто работает в разъездах или часто вне дома — тот же принцип работает с многоразовой бутылкой в сумке или машине: главное не объём тары, а факт её постоянного присутствия под рукой, чтобы не откладывать питьё на «потом, когда дойду до кулера».

Завтра — история человека, который несколько месяцев списывал постоянную усталость на стресс и возраст, пока не обнаружил куда более простую и куда более решаемую причину.

ПРАВИЛО ДНЯ: Поставь стакан или бутылку воды на видное место рядом с собой и выбери два личных триггера из существующих привычек дня, к которым привяжешь стакан воды, помимо приёма пищи.

День 33 · Пятница · ИСТОРИЯ
Женщина, которая полгода лечила усталость — а причина стояла на кухне

Ей было тридцать восемь, она работала руководителем небольшого отдела, и примерно полгода жаловалась на одно

и то же: к трём-четырём часам дня накатывала тяжёлая усталость, голова становилась «ватной», сосредоточиться на отчётах или переговорах давалось заметно труднее, чем в первой половине дня. Списывала она это на возраст, на стресс, на общую загруженность — благо поводов для такого объяснения в её жизни хватало с избытком.

Она честно пробовала бороться с этим привычными способами: ложилась спать раньше, сократила кофе после обеда, даже пропила курс витаминов по совету врача. Улучшение было незначительным и нестабильным — иногда день проходил легче, иногда снова накрывало то же самое состояние, и закономерности она не видела.

Переломный момент случился на плановом осмотре у врача, куда она пришла с совсем другим вопросом. В разговоре о повседневных привычках, врач между делом спросил, сколько воды она пьёт за обычный рабочий день. Задумавшись, она честно призналась: кроме двух-трёх чашек кофе утром и, возможно, чая после обеда — почти ничего. Ей казалось, что этого достаточно, ведь чувства сильной жажды она никогда не испытывала.

Врач напомнил ровно то, о чём мы говорили в понедельник: жажда появляется не сразу, а уже на фоне начавшегося лёгкого обезвоживания, и именно оно способно вызывать усталость, трудности с концентрацией и ощущение «ватной» головы — причём необязательно связанные с жарой или физической нагрузкой, обычный рабочий день за компьютером

тоже создаёт такой эффект при недостатке жидкости.

Она отнеслась к этому скептически — слишком простое объяснение для проблемы, с которой она боролась полгода. Но попробовать было не сложно: она поставила бутылку воды на рабочий стол и привязала её к трём триггерам, похожим на те, что мы разбирали вчера — перед обедом, после каждой встречи и во время короткого перерыва в районе двух часов дня.

Изменения она заметила не сразу — первую неделю списывала на совпадение. Но ко второй неделе стало трудно игнорировать закономерность: привычная тяжесть в три-четыре часа дня стала заметно слабее, а в дни, когда бутылка на столе оставалась почти полной к вечеру, симптомы возвращались с прежней силой. Это была не мистика и не эффект плацебо в чистом виде — а именно та закономерность, которую описывают исследования лёгкого обезвоживания: организм реагирует на дефицит жидкости задолго до того, как человек осознанно почувствует жажду.

Год спустя она не назвала бы воду единственной причиной своей прошлой усталости — стресс и загрузка на работе никуда не делись, и с ними она продолжала работать отдельно. Но убрать один простой, легко устранимый фактор из уравнения оказалось куда быстрее и дешевле, чем она предполагала полгода поисков назад.

Эта история — хорошее напоминание о том, с чего мы начали неделю: самые скромные и незаметные привычки ино-

гда объясняют куда больше, чем кажется просто потому, что мы даже не рассматриваем их как подозреваемых.

Завтра соберем пятый SWOT подряд. На этот раз разберём именно твои привычки, связанные с водой.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если к середине дня накрывает усталость или трудно сосредоточиться, прежде чем списать это на стресс или недосып — проверь простой факт: сколько воды ты выпил с утра, и выпей стакан прямо сейчас, если ответ «почти ничего».

День 34 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоих привычек, связанных с водой

Пятая суббота подряд, и снова делим лист на четыре поля — разберем про самую скромную тему квартала: воду. Может показаться, что для такой простой привычки целый SWOT — это слишком, но именно скромные привычки, как мы выяснили в пятницу на примере усталости, часто прячут больше, чем кажется на первый взгляд.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, у тебя уже есть привычка носить с собой бутылку воды. Может быть, ты почти не пьёшь газировку и сладкие напитки, а значит, основной объём жидкости и так приходится на воду или несладкий чай. Может быть, эта неделя уже добавила стакан перед ужином, который прижился без

усилий. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, утро у тебя начинается сразу с кофе, а вода появляется в поле зрения только после обеда, если появляется вообще. Возможно, в загруженные рабочие дни про воду забываешь начисто, а вспоминаешь только вечером, когда пить уже не хочется, потому что скоро сон. Возможно, ты, как героиня истории из пятницы, путаешь усталость и жажду и решаешь проблему кофе вместо стакана воды.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Кулер или чайник с фильтром на работе, который используется реже, чем мог бы. Привычка ставить бутылку на стол, которую мы разбирали в четверг и которая уже, возможно, начала приживаться. Партнёр или коллега, с которым можно договориться о синхронных «водных паузах» в течение дня — так проще не забывать вдвоём, чем поодиночке.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Плотный рабочий график без пауз, из-за которого забываешь обо всём, что не кричит о себе срочностью. Привычка заменять воду кофе или чаем как единственным источником жидкости в течение дня. Жаркое лето или, наоборот, отопительный сезон зимой, когда потребность в жидкости меняется, а привычка — нет.

Как и в предыдущие субботы, ищи связи между полями, а не просто заполняй список. Если слабость — забывчивость

в загруженные дни, а возможность — видимая бутылка на столе из четверга, то естественная стратегия — сделать эту бутылку постоянным, неснимаемым атрибутом рабочего места, а не разовым экспериментом на одну неделю.

Сохрани этот SWOT рядом с четырьмя предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня. Пять портретов одного и того же человека с разных сторон — уже достаточно материала, чтобы увидеть не только отдельные привычки, но и общие закономерности между ними: где чаще всего теряется внимание к себе и в какое время дня это происходит чаще всего.

Завтра — воскресенье, и мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно посмотрим на пять правил квартала вместе. Впереди — снова тело, и тема, без которой невозможно ни движение, ни ясная голова: сон.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT привычек, связанных с водой, и найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — какую именно из привычек этой недели стоит закрепить в первую очередь.

День 35 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ
Правило недели: вода — до кофе, до еды, на видном месте

Пять недель позади. В понедельник мы разобрались, почему вода — самая скромная и потому самая забываемая привычка квартала. Во вторник — привязали стакан воды к приёмам пищи. В среду — разоблачили миф про обязательные восемь стаканов в день. В четверг — собрали инструмент из видимой бутылки и личных триггеров. В пятницу — услышали историю женщины, полгода, лечившей усталость, «лекарство» от которой стояло на кухне. Вчера — впервые разобрали по SWOT именно привычки, связанные с водой.

Правило недели встаёт пятым в общий ряд: вода — до кофе, до еды, на видном месте. Три коротких ориентира вместо абстрактной нормы в литрах: первый стакан утром раньше первой чашки кофе, стакан перед каждым приёмом пищи, и постоянно видимая бутылка или стакан рядом с собой в течение дня — не как контроль объёма, а как мягкое, ненавязчивое напоминание.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с четырьмя предыдущими:

— Стакан воды до первой чашки кофе или чая с утра.

— Стакан воды за несколько минут до хотя бы одного приёма пищи в день.

— Бутылка или стакан всегда на видном месте — там, где взгляд падает на неё сам.

— Если накрывает необъяснимая усталость или трудно сосредоточиться — прежде чем тянуться за очередной чашкой кофе, вспомнить простой вопрос: а сколько воды было сегодня?

Взгляд на квартал целиком: пять недель, пять правил. Одно движение в день без исключений. Ем медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в специальных активностях. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Ни одно из них не требует специального оборудования, абонемента или силы воли в героическом смысле слова — только внимание и готовность повторять маленькое действие изо дня в день.

На следующей неделе мы возвращаемся к телу в последний раз в рамках этого квартала — тема «Сон, самый дешёвый допинг». Поговорим о том, почему качественный сон способен заменить многое из того, за чем люди гоняются в аптеках и кофейнях, и как вернуть себе полноценный отдых без резких перемен в графике.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «вода — до кофе, до еды, на видном месте» пятой строкой к списку из движения, еды, утра и движения в течение дня — и в

течение недели просто отмечай, стала ли бутылка на столе привычной деталью, а не разовым экспериментом.

ГЛАВА 6 · дни 36—42

Сон — самый дешёвый допинг

День 36 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Сон — самый дешёвый допинг, который мы почему-то не ценим

Пять недель мы говорили про движение, еду, утро и воду. Сегодня возвращаемся к телу в последний раз в рамках этого квартала — и тема, без которой не работает ничего из уже сказанного: сон.

Представь на секунду, что кто-то изобрёл средство, которое улучшает память, укрепляет иммунитет, стабилизирует настроение, ускоряет восстановление мышц после нагрузки, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета — и при этом совершенно бесплатно, без побочных эффектов и без рецепта. Именно так работает полноценный сон. Разница лишь в том, что за такое средство в виде таблетки люди готовы были бы платить любые деньги, а получить его бесплатно, просто раньше выключив свет, почему-то не го-

товы.

Центры по контролю и профилактике заболеваний США прямо перечисляют[13], на что влияет достаточный сон: он помогает реже болеть, поддерживать здоровый вес, снижать стресс и улучшать настроение, укреплять здоровье сердца и обмен веществ, а также снижает риск хронических заболеваний вроде диабета второго типа, сердечно-сосудистых болезней и инсульта. При этом, по тем же данным, треть взрослых людей систематически недосыпает.

Здесь стоит вернуться к названию этой недели — «допинг». Слово выбрано намеренно: многие из нас ищут бодрость и продуктивность в кофе, энергетиках, добавках, модных биохаках — и при этом продолжают спать по пять-шесть часов, считая это неизбежной платой за занятую жизнь. Получается странная картина: человек тратит деньги и силы на то, чтобы компенсировать эффект недосыпа, вместо того чтобы устранить его причину напрямую.

В двадцать пять лет дефицит сна ощущается не так остро — есть запас, за счёт которого можно продержаться на энергетиках и решительности. К сорока годам тот же дефицит сказывается быстрее и заметнее: труднее сосредоточиться, сложнее держать эмоциональную устойчивость, дольше восстанавливаешься после обычной нагрузки. И в обоих случаях справедливо одно: сон — не роскошь и не признак лени,

---

[13] **Sleep Hygiene Tips** (CDC): https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html

а самая базовая инвестиция в то, как пройдёт остаток дня.

Важно уточнить с самого начала: эта неделя не про то, чтобы спать по десять часов или превращать сон в новый культ с идеальными ритуалами. Речь о том же принципе, что и во всех предыдущих неделях — маленькие, устойчивые изменения вместо резких переворотов распорядка дня. Не нужно немедленно ложиться на два часа раньше — для начала достаточно просто вернуть сну то уважение, которое он давно заслужил, но обычно не получает.

Здесь стоит вспомнить третью неделю про утро — мы уже тогда говорили, что первые минуты дня определяются тем, что было накануне вечером. Сон и утро — две стороны одного и того же вопроса: как тело встречает новый день.

Завтра — конкретный маленький шаг: не про количество часов, а про то единственное условие сна, которое влияет на его качество больше любого другого фактора.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вечером, прежде чем лечь, посчитай честно, сколько часов сна у тебя получилось в среднем за последнюю неделю — без осуждения, просто как факт, с которым будем работать дальше.

День 37 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Один и тот же час подъёма — даже в выходные

Вчера мы договорились оценить, сколько сна получается

в среднем. Сегодня — маленький шаг, который влияет на качество сна сильнее, чем кажется на первый взгляд, и при этом не требует ложиться раньше уже сегодня: постоянное время подъёма, семь дней в неделю, включая выходные.

Это может показаться нелогичным — разве не выходные существуют именно для того, чтобы отоспаться? Но у организма есть внутренние часы, тот самый циркадный ритм, который мы уже обсуждали в третьей неделе про утро. Эти часы настраиваются не столько временем отбоя, сколько временем подъёма — именно оно является главным сигналом, по которому тело понимает, когда начинается и заканчивается его внутренние сутки. Резкий сдвиг подъёма на выходных — скажем, с семи утра на одиннадцать — сбивает эту настройку почти так же, как перелёт в другой часовой пояс, и в понедельник тело оказывается в состоянии лёгкого джетлага, вызванного собственной кроватью.

Сегодняшнее задание простое и при этом не требует немедленных жертв: выбери время подъёма, которое реалистично для будних дней, и постарайся держаться его же в выходные — с допуском плюс-минус час, а не плюс-минус четыре. Если обычно встаёшь в семь по будням, а в субботу встаёшь в одиннадцать — попробуй сдвинуть субботнее пробуждение к девяти, а не сразу к семи. Резкие скачки не нужны, нужна постепенная стабилизация.

Здесь стоит подчеркнуть: сегодняшний шаг не про то, чтобы спать меньше в выходные, лишая себя законного отдыха.

Дело не в количестве часов, а в разбросе времени пробуждения. Можно вставать в девять каждый день недели, включая субботу, и это будет куда полезнее для внутренних часов, чем вставать в семь в будни и в двенадцать по выходным, даже если общее количество часов сна на бумаге окажется похожим.

Если сегодняшнее утро уже прошло по старому шаблону — начни с завтрашнего дня, и особенно обрати внимание на ближайшие выходные, где обычно происходит самый большой разброс.

Стоит отметить и обратную связь с предыдущими неделями: постоянное время подъёма делает куда более предсказуемыми и остальные утренние привычки — пять минут без телефона, стакан воды, свет из окна, — потому что у них появляется устойчивая точка отсчёта каждый день, а не плавающая в зависимости от того, будний это день или нет.

Завтра — миф, который держится на удивление крепко несмотря на то, что наука уже давно смотрит на него скептически: идея, что потерянный за неделю сон можно полностью вернуть, отоспавшись на выходных.

ПРАВИЛО ДНЯ: Определи для себя реалистичное время подъёма на будни и постарайся держаться его же в ближайшие выходные — с разбросом не больше часа.

День 38 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Отосплюсь на выходных» — миф, который наука в последние годы аккуратно, но твёрдо опровергла

У этой недели есть свой собственный вариант мифа «начну с понедельника»: план не досыпать в будни, а потом компенсировать всё разом долгим сном в субботу и воскресенье. Логика кажется убедительной — если посчитать часы сна за всю неделю и разделить на семь, среднее число может выглядеть вполне приемлемым. Проблема в том, что организм считает не так.

Исследователи из лаборатории сна и хронобиологии Университета Колорадо в Боулдере провели эксперимент [14], ставший одним из самых цитируемых в этой теме. Участников разделили на группы: одни спали достаточно всю неделю, другие ограничивали сон до пяти часов каждую ночь, а третьи ограничивали сон в будни, но могли отсыпаться на выходных сколько угодно — именно та модель, которую многие из нас используют в обычной жизни. Результат оказался неожиданным: у группы с «отсыпанием на выходных»

---

[14] *Исследование Университета Колорадо, опубликованного в журнале Current Biology* https://www.colorado.edu/today/2019/02/28/catching-sleep-weekend-doesnt-work

негативные метаболические эффекты недосыпа — снижение чувствительности к инсулину, повышенный аппетит вечером, набор веса — не только не исчезли, но по некоторым показателям оказались даже выраженнее, чем у группы, которая просто спала мало всю неделю без всякой компенсации.

Специалисты клиники Кливленда[15], комментируя подобные исследования, поясняют механику проще: сон — это не банковский счёт, с которого можно снять недостающую сумму одним крупным депозитом в субботу. Долгий отсыпной сон действительно снимает часть острой сонливости и немного восстанавливает бодрость — но не отменяет уже случившихся последствий недосыпа для обмена веществ, и вдобавок сбивает циркадный ритм, о котором мы говорили вчера, создавая эффект, похожий на смену часового пояса каждую неделю.

Есть здесь и практическое следствие для внимания и концентрации: исследования хронического ограничения сна показывают, что скорость реакции и способность концентрироваться продолжают снижаться с каждой короткой ночью подряд, даже если субъективное ощущение усталости на определённом этапе перестаёт нарастать. Иными словами, человек может чувствовать себя привычно бодрым на пятый день

---

[15] **Insomnia: Can You Make Up for Lost Sleep on Weekends?** (Cleveland Clinic): https://health.clevelandclinic.org/insomnia-can-you-make-up-for-lost-sleep-on-weekends

недосыпа — при этом объективные показатели внимания и реакции продолжают тихо ухудшаться, незаметно для него самого.

Это не значит, что дополнительный сон на выходных вреден сам по себе — если ты действительно не выспался, поспать подольше явно лучше, чем не поспать вовсе. Проблема мифа не в самом факте отсыпания, а в идее, что оно полностью решает проблему систематической нехватки сна в будни, снимая тем самым необходимость что-либо менять в самой рабочей неделе.

Здесь стоит вспомнить логику всех предыдущих мифов этого квартала — про диету «с понедельника» и про подъём непременно в пять утра: конкретное, разовое усилие кажется более управляемым и привлекательным, чем скучная, но устойчивая регулярность. И каждый раз наука подтверждает одно и то же: регулярность выигрывает у героических компенсаций.

Завтра — инструмент, который поможет выстроить вечер так, чтобы регулярный, достаточный сон случался чаще сам собой, без необходимости героически отсыпаться потом.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если ловишь себя на мысли «ничего, отосплюсь на выходных» — замени её вопросом: что я могу сделать сегодня вечером, чтобы лечь чуть раньше, вместо того чтобы откладывать проблему на субботу?

День 39 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Час до сна: простой ритуал отключения

Мы уже разобрались, что постоянное время подъёма важнее, чем кажется, и что отоспаться на выходных — не лучшее решение проблемы недосыпа. Сегодня — инструмент, который работает с другой стороны: не с утром, а с тем часом, что предшествует сну, и который во многом определяет, насколько легко получится заснуть и насколько глубоким окажется сам сон.

Идея простая и знакома по рекомендациям специалистов по гигиене сна: организму нужно время, чтобы перейти от активного, включённого состояния дня к состоянию, готовому ко сну. Резкий переход — из рабочего чата или ленты соцсетей сразу в кровать с ожиданием немедленно уснуть — редко работает гладко именно потому, что не даёт этому переходу случиться.

Построй свой час до сна из трёх простых блоков, каждый по пятнадцать-двадцать минут — не нужно жёстко засекать время, важен сам принцип постепенного снижения активности.

Первый блок — завершение дел. Последняя проверка почты, рабочих чатов, списка дел на завтра. Смысл в том, чтобы полностью закрыть рабочий контур сознания, а не тащить его недосказанным в кровать.

Второй блок — снижение яркости и стимуляции. Приглушить свет в квартире, отложить телефон подальше от кровати, если это возможно — по тем же причинам, которые мы обсуждали применительно к утру: яркий свет и экраны посылают мозгу сигнал бодрствования, только теперь в невыгодный момент. Специалисты по гигиене сна рекомендуют избегать ярких экранов минимум за полчаса-час до сна именно по этой причине.

Третий блок — что-то спокойное и не связанное с задачами: несколько страниц книги, растяжка, тёплый душ, разговор с близким человеком без телефонов в руках у обоих. Здесь нет единственно верного варианта — важен сам факт повторяющегося, предсказуемого ритуала, который тело со временем начинает ассоциировать именно со сном, а не с чем-то ещё.

Практический совет для скептиков, которым кажется, что час — это слишком много: начни с пятнадцати минут одного простого действия, например приглушённого света и книги вместо телефона. Даже такой урезанный вариант уже создаёт заметную разницу по сравнению с полным отсутствием перехода между днём и сном.

Отдельно стоит сказать о постоянстве: ритуал работает не с первого раза, а накопительно — так же, как и утренние три шага из третьей недели. Тело учится ассоциировать определённую последовательность действий со сном не за один вечер, а за несколько недель регулярного повторения.

Завтра — история человека, который годами боролся с тем, что называл «плохим сном от природы», пока не выяснил, что проблема была не в природе, а в привычках последнего часа перед сном.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вечером выдели хотя бы пятнадцать минут перед сном на что-то одно спокойное и не связанное с экраном — приглушённый свет, книга, растяжка — вместо того чтобы лечь сразу после телефона или ноутбука.

День 40 · Пятница · ИСТОРИЯ
Человек, который считал себя «плохо спящим от природы» — а оказалось, дело в последнем часе перед сном

Он много лет был уверен, что просто относится к людям, которые плохо спят — засыпает долго, просыпается посреди ночи, встаёт разбитым независимо от того, во сколько лёг. Списывал это на характер, на возраст, на общую тревожность, свойственную его работе, полной дедлайнов и ответственности. С этим убеждением он прожил, по собственным подсчётам, около пятнадцати лет, периодически пробуя разные решения — от травяных чаёв до дорогих матрасов — без стабильного результата.

Обычный вечер выглядел так: работа за ноутбуком до-

поздна, потом лента новостей и соцсетей лёжа в кровати, часто вплоть до момента, когда глаза уже слипались сами. Он считал это способом расслабиться после тяжёлого дня — логичным вознаграждением за усталость. Мысль, что именно этот привычный вечерний ритуал и был корнем его проблем со сном, ему просто не приходила в голову — слишком давно и слишком привычно это происходило, чтобы выглядеть подозрительным.

Толчком к пересмотру стал случайный разговор с другом, который проходил похожий период и начал вести простой дневник сна — не сложную таблицу, а пару строк каждый вечер: во сколько лёг, что делал последний час перед сном, как спалось. Через месяц друг показал закономерность, которую заметил в собственных записях: ночи после вечеров с телефоном в кровати систематически оказывались хуже, чем ночи после вечеров с книгой или разговором.

Скептически, но из любопытства он начал вести такой же дневник у себя. Первые дни ничего не менял в привычках — просто фиксировал. Закономерность проступила довольно быстро: вечера, начинавшиеся с ленты в кровати, действительно чаще заканчивались долгим засыпанием и поверхностным, прерывистым сном, а вечера, где он откладывал телефон хотя бы за полчаса до сна, оказывались заметно спокойнее — даже без каких-либо других изменений в распорядке.

Дальше он попробовал то, что мы разбирали вчера — про-

стой час до сна из трёх блоков: закрыть рабочие дела осознанно, а не оборвать на полуслове; приглушить свет в квартире; и заменить ленту соцсети на десять-пятнадцать страниц книги на бумаге. Первую неделю это ощущалось непривычно и даже скучновато — рука по инерции тянулась за телефоном. Но уже через две-три недели он заметил разницу, в которую до этого просто отказывался верить: засыпать стало быстрее, а пробуждения среди ночи — реже.

Год спустя он всё ещё не назвал бы себя человеком с идеальным сном — иногда бывали тяжёлые, тревожные ночи, как и у всех. Но убеждение «я просто плохо сплю от природы» он к тому моменту полностью пересмотрел. То, что казалось врождённой особенностью, на поверку оказалось привычкой последнего часа перед сном — привычкой, которую оказалось возможно изменить, просто её заметив.

Эта история — прямое продолжение вчерашнего инструмента: иногда единственное, что стоит между человеком и заметно лучшим сном — это не медицинская проблема и не особенность характера, а вечерний ритуал, на который никогда не смотрели как на подозреваемого.

Завтра — шестой SWOT подряд, где мы разберём твои привычки, связанные со сном.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вечером, вместо ленты новостей лежа в кровати, попробуй последние пятнадцать минут перед сном провести с бумажной книгой, разговором или просто в тишине — и завтра утром отметь для

себя, было ли засыпание легче обычного.

День 41 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоего сна

Шестая суббота подряд — и снова лист, разделенный на четыре поля, на этот раз про сон, тему, которую мы назвали самым дешёвым допингом в понедельник этой недели.

Сильные стороны (Strengths): что в твоём сне уже работает хорошо? Может быть, у тебя уже довольно стабильное время подъёма по будням. Может быть, спальня достаточно тёмная и тихая. Может быть, ты, как герой истории из пятницы, начал замечать закономерности между вечерними привычками и качеством сна. Запиши минимум три пункта, даже если общая картина сна пока далека от идеала.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это просмотр ленты новостей в кровати перед сном, о которой мы говорили вчера. Возможно, огромный разброс между временем подъёма в будни и в выходные, который мы разбирали во вторник. Возможно, привычка засиживаться допоздна за рабочими задачами, а потом удивляться, почему трудно быстро уснуть.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Час перед сном, который сейчас уходит в телефон, но мог бы стать тем самым ритуалом отключения из четверга. Партнёр или сосед по квартире, с которым можно

договориться о совместном спокойном вечере без экранов. Плотные шторы, очки для сна или беруши, если шум и свет с улицы реально мешают, но руки до их покупки так и не дошли.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Ненормированный график работы, из-за которого время отхода ко сну скачет от вечера к вечеру. Тревожные мысли, которые особенно активизируются именно в тишине перед сном. Привычка окружения — партнёра, соседей по квартире — задерживаться допоздна с включённым светом или звуком, что сбивает и твой собственный ритм.

Как и в предыдущие субботы, самое ценное — связи между полями. Если слабость — просмотр соцсетей в кровати, а возможность — партнёр, с которым можно договориться о совместном вечере без телефонов, то естественная стратегия — превратить час до сна в общий, а не одиночный ритуал, что делает его куда легче удерживать.

Сохрани этот SWOT рядом с пятью предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня, вода. Шесть честных портретов одного и того же человека с разных сторон — уже достаточно материала, чтобы увидеть общую картину, а не просто список разрозненных привычек.

Завтра — воскресенье, и мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно оглянемся на пройденный путь — шесть недель про тело, еду, утро, движение и воду вместе. Впереди — новая тема квартала: режим дня и то, как в нём

найти место тишине.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT своего сна и найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — какую именно из привычек этой недели реалистичнее всего закрепить в первую очередь.

День 42 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ Правило недели: постоянный час подъёма и час тишины перед сном

Шесть недель позади. В понедельник мы назвали сон самым дешёвым допингом, который почему-то ценим меньше кофе и энергетиков. Во вторник — заговорили о постоянном времени подъёма, даже в выходные. В среду — разоблачили миф про то, что потерянный сон можно полностью вернуть, отоспавшись на выходных. В четверг — собрали инструмент из часа до сна, разделённого на три простых блока. В пятницу — услышали историю человека, который пятнадцать лет считал себя «плохо спящим от природы», пока не заметил, что дело было в привычке последнего часа перед сном. Вчера — в шестой раз разобрали себя по методу SWOT, на этот раз прицельно про сон.

Правило недели встаёт шестым в общий ряд: ***постоянный час подъёма и час тишины перед сном.*** Не про коли-

чество часов сна в цифрах, а про две простые границы дня — с чего он начинается и чем заканчивается, — которые вместе делают сон более глубоким и предсказуемым, чем любая героическая попытка отоспаться раз в неделю.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с пятью предыдущими:

— Одно и то же время подъёма семь дней в неделю, с разбросом не больше часа даже в выходные.

— Хотя бы пятнадцать-двадцать минут перед сном без экрана — книга, разговор, тишина, приглушённый свет.

— Если случилась короткая ночь — не пытаться героически «отоспаться» в выходные, а просто вернуться к постоянному времени подъёма на следующий же день.

— Раз в несколько месяцев доставать все шесть SWOT — тело, еду, утро, движение, воду, сон — и смотреть на общую картину в них.

Оглянемся на путь, пройденный за полтора месяца: шесть недель, шесть правил. Одно движение в день без исключений. Ем медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Постоянный час подъёма и час тишины перед сном. Ни одно из них не выглядит впечатляюще само по себе. Вместе они уже складываются в совершенно другой способ проживать обычный день — от первого стакана воды утром до последней страницы книги перед сном.

На следующей неделе мы переходим от тела к режиму дня — тема «Час тишины в шумном дне». Поговорим о том, почему тишина стала почти дефицитным ресурсом в обычной жизни, и как вернуть себе хотя бы немного пространства без постоянного информационного шума — без ухода в лес и без многодневных ретритов.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «постоянный час подъёма и час тишины перед сном» шестой строкой к списку из движения, еды, утра, движения в течение дня и воды — и на этой неделе обрати особое внимание именно на ближайшие выходные.

ГЛАВА 7 · дни 43—49

Час тишины в шумном дне

День 43 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Тишина стала дефицитом — и мы этого почти не замечаем

Шесть недель мы говорили о теле: движение, еда, утро, вода, сон. Сегодня переходим к режиму дня — и начинаем с ресурса, который в обычной жизни человека 30—40 лет встречается едва ли не реже, чем свободные деньги: тишина.

Попробуй вспомнить последний раз, когда ты провёл хотя бы десять минут подряд без единого источника звука или информации — без музыки, подкаста, телевизора на фоне, уведомлений, разговоров. Для многих людей ответ будет «не помню» или «очень давно». Мы настолько привыкли заполнять любую паузу — дорогу, очередь, обеденный перерыв, даже время перед сном — каким-то звуком или лентой, что тишина стала восприниматься не как отдых, а почти как пустота, которую нужно срочно чем-то заполнить.

Между тем исследования говорят об обратном. Биолог Университета Дьюка Имке Кирсте[16], изучая, какие звуки способствуют образованию новых клеток мозга, обнаружила неожиданный результат: контрольная группа, которую просто оставляли в тишине по два часа в день, показала более выраженный рост новых клеток в гиппокампе — области мозга, отвечающей за память и обучение, — чем группы, слушавшие классическую музыку, белый шум или другие звуки. Тишина оказалась не отсутствием стимула, а собственным, отдельным состоянием, полезным само по себе.

Есть и другая причина, почему тишина так важна именно сейчас, помимо биологии. Мы живём в постоянном потоке одновременных источников информации — рабочие чаты, новости, соцсети, фоновые подкасты — и всё это создаёт ощущение продуктивности и включённости, которое на деле часто оказывается противоположным: мозг, не успевающий обработать один поток информации, тут же получает следующий, и глубина обработки падает в обоих случаях.

В молодости привычка постоянного фонового шума кажется просто нормой — так живут все вокруг, и тишина ощущается непривычной, почти тревожной. К сорока годам накопленный эффект постоянного информационного шума начинает сказываться заметнее: труднее удерживать внимание на одной задаче, сложнее восстанавливаться после на-

[16] **This Is Your Brain on Silence** (Nautilus, разбор исследования Имке Кирсте, Duke University): http://nautil.us/issue/16/nothingness/this-is-your-brain-on-silence

сыщенного дня, любая пауза без стимула быстро заполняется тревожными мыслями просто потому, что мозг разучился находиться в тишине без задачи.

Здесь важно сразу разделить два понятия: тишина в этой неделе — не про полное отсутствие звука в буквальном смысле, монашеское молчание или дорогие ретриты. Речь про регулярные паузы без входящего потока информации — минуты, когда мозг не обрабатывает ничьи слова, ничью музыку и ничьи уведомления, а просто существует в своём собственном темпе.

Это прямое продолжение темы прошлой недели: сон восстанавливает тело физиологически, пока мы спим. Тишина в течение дня даёт похожий, но более мягкий эффект уже во время бодрствования — возможность мозгу ненадолго остановиться и переработать уже накопленное, вместо того чтобы бесконечно принимать новое.

Завтра — конкретный маленький шаг: не про час тишины сразу, а про то, с чего может начаться внимание к этой самой недооценённой части дня.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заметь, сколько раз за день у тебя случалась пауза — очередь, дорога, ожидание — и сколько раз эти паузы ты автоматически заполнил телефоном, музыкой или разговором, даже не заметив выбора.

День 44 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Десять минут без единого источника звука

Вчера мы заметили, как часто паузы в течение дня автоматически заполняются музыкой, лентой или разговором. Сегодня — конкретный шаг: десять минут в течение дня без единого источника звука или информации извне.

Выбери момент, который тебе проще всего перестроить: дорогу до работы без наушников, обеденный перерыв без телефона на столе, десять минут вечером без телевизора на фоне. Не нужно искать идеальную тишину лабораторных условий — подойдёт любая пауза от привычного информационного потока, даже если вокруг продолжают звучать обычные городские звуки.

Первые минуты такой паузы у многих людей вызывают лёгкий дискомфорт, почти зуд — рука тянется к телефону по привычке, в голове возникает мысль «а не пропущу ли я что-то полезное, раз есть свободная минута». Это нормальная реакция: мозг, привыкший к постоянному потоку стимулов, первое время воспринимает их отсутствие как повод для тревоги, а не как отдых. Именно поэтому важно продержать эти десять минут осознанно, а не сдаться при первом же порыве взять телефон.

Здесь работает та же логика, что и во всех предыдущих

неделях: не масштаб, а устойчивость. Десять минут тишины раз в день — куда более реалистичная цель, чем попытка внедрить получасовую медитацию с первого дня, которая, скорее всего, продержится до среды и вызовет чувство вины после первого пропуска.

Полезный побочный эффект, который многие замечают уже в первые дни: в паузах без внешнего шума особенно ясно всплывают мысли, которые в течение дня откладывались на потом — нерешённая задача, забытый звонок, важное решение, которое хотелось обдумать, но не было для этого времени. Это не случайность и не повод для тревоги — именно об этом писали исследователи тишины: мозг использует освободившееся пространство, чтобы наконец обработать то, что копилось.

Если формат «сидеть и ничего не делать» кажется слишком сложным для старта, попробуй совместить тишину с простым, механическим действием — прогулкой без наушников, мытьём посуды без подкаста, дорогой пешком без музыки. Движение тела при этом не мешает тишине ума — наоборот, часто помогает мыслям прийти в порядок.

Завтра — миф, без которого эта неделя была бы неполной: разберём распространённое убеждение, что постоянная занятость и многозадачность делают нас эффективнее, и почему исследования говорят прямо противоположное.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери один момент дня и проведи в нём десять минут без единого источника звука

извне — без наушников, музыки, подкаста, телефона в руках.

День 45 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Чем больше я успеваю одновременно, тем я эффективнее» — миф, который исследователи разобрали по кусочкам

У этой недели есть свой главный противник — не шум как таковой, а убеждение, будто постоянная занятость несколькими вещами сразу делает нас продуктивнее. Рабочий чат, музыка, письмо, уведомление от банка — и ощущение, что раз всё происходит одновременно, значит, время используется максимально эффективно.

Исследователи из Стэнфордского университета решили проверить это убеждение напрямую[17]. Психолог Клиффорд Насс с коллегами разделили около ста студентов на группы «активных многозадачников» — тех, кто привык одновременно работать с несколькими источниками информации, — и тех, кто предпочитал заниматься одним делом за раз. Ожидание было простым: у активных многозадачников должно обнаружиться какое-то особое преимущество, некий скрытый навык, объясняющий их привычку постоянно всё

[17] **Media Multitaskers Pay Mental Price, Stanford Study Shows** (Stanford News): https://news.stanford.edu/stories/2009/08/multitask-research-study-082409

совмещать.

Преимущества не нашлось. Более того, результат оказался обратным ожиданиям: в серии тестов на память, способность игнорировать нерелевантную информацию и переключаться между задачами активные многозадачники показали результаты хуже, чем те, кто предпочитал последовательную работу. Исследователи описали это ёмкой фразой: многозадачники оказались «падки на нерелевантность» — их внимание рассеивалось буквально на всё вокруг, включая то, что заведомо не имело значения для текущей задачи.

Здесь стоит уточнить важную деталь: сам термин «многозадачность» в применении к мозгу человека во многом иллюзорен. Мозг физически не обрабатывает два сложных потока информации одновременно — вместо этого он быстро переключается между ними, и каждое такое переключение имеет свою скрытую цену: несколько секунд на то, чтобы «догрузить» контекст задачи заново. То, что ощущается как параллельная работа, на деле оказывается серией мелких, но затратных переключений, которые в сумме отнимают больше времени и внимания, чем последовательное выполнение тех же дел по очереди.

Отсюда прямая связь с темой этой недели: тишина и паузы без входящего потока — это не потерянное время, а ровно то, чего не хватает перегруженному переключениями вниманию, чтобы восстановиться. Постоянная занятость несколькими задачами одновременно не тренирует эффективность

— она её медленно разрушает, приучая мозг постоянно искать новый стимул вместо того, чтобы удерживать один.

Здесь легко узнать знакомую по прошлым неделям логику: миф выглядит привлекательно именно потому, что обещает больше результата за то же время, без необходимости в чём-либо себя ограничивать. Реальность, как и с диетой «с понедельника» или подъёмом в пять утра, оказывается менее эффектной, но куда более правдивой: меньше одновременных задач — больше настоящей эффективности, а не только ощущения занятости.

Стоит сразу отделить это момент от здоровой смены задач в течение дня — переключаться между разными делами по очереди совершенно нормально и даже полезно. Проблема именно в одновременном потреблении нескольких источников информации, когда, например, рабочий документ, чат, музыка и лента новостей соревнуются за одно и то же внимание в один и тот же момент.

Завтра — инструмент, который поможет выделить в загруженном дне конкретные блоки без множественных источников информации, вместо того чтобы полагаться на силу воли в моменте.

ПРАВИЛО ДНЯ: Приступая к любой задаче, требующей сосредоточенности, закрой все лишние вкладки, отключи уведомления и убери телефон из поля зрения — и выполни эту задачу, не переключаясь на другой источник информации до её завершения.

День 46 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Блок тишины в календаре: как выделить то, что иначе никогда не найдётся само

Мы уже выяснили, что многозадачность не делает нас эффективнее, а тишина без входящего потока информации помогает мозгу восстановиться. Сегодня — инструмент, который переводит эту идею из «хорошо бы» в конкретное действие: блок тишины, поставленный в расписание так же, как самая важная встреча.

Дело в том, что тишина — именно тот вид времени, который никогда не находится сам собой. Рабочие встречи, чужие запросы, бытовые дела — всё это заявляет о себе громко и настойчиво, требуя немедленного внимания. Тишина никого не торопит и никому ничего не должна, а значит, в загруженном дне она почти всегда проигрывает более настойчивым претендентам на то же самое время — если только не занять для неё место заранее.

Практика простая: выбери один блок в день, продолжительностью от десяти до двадцати минут, и отметь его в календаре или ежедневнике так же, как отмечаешь рабочую встречу — с конкретным временем начала и окончания. Название можно дать любое нейтральное — «личное время»,

«пауза», «без телефона» — важно не содержание надписи, а сам факт, что это время занято и не может быть автоматически отдано под очередной звонок или письмо.

В этот блок не входит ни музыка, ни подкаст, ни чтение новостей — только тишина в том смысле, в каком мы говорили о ней всю неделю: отсутствие входящего потока информации. Можно сидеть, гулять, смотреть в окно, заниматься простым механическим делом вроде мытья посуды — важно лишь отсутствие вещания извне, требующего обработки.

Для тех, кто работает в открытом офисе или окружении, где полная тишина физически недостижима, подойдёт компромиссный вариант: наушники без звука или музыки, просто как сигнал окружающим «не беспокоить», и внутренняя договорённость с собой не открывать телефон в это время, даже если руки сами тянутся его взять.

Здесь стоит применить принцип, знакомый по прошлым неделям: два-три раза в неделю такого блока в начале — уже хороший результат, не нужно сразу пытаться внедрить его каждый день. Устойчивая, редкая практика лучше, чем амбициозный ежедневный план, брошенный на следующий день.

Полезный побочный эффект такого блока, который отмечают многие практикующие: место, отведённое под тишину, довольно быстро начинает восприниматься не как жертва временем, а как единственная точка дня, где не нужно никому отвечать и ничего решать — и именно поэтому оно быст-

ро становится желанным, а не обязательным пунктом расписания.

Завтра — история человека, который случайно обнаружил ценность такого блока в самый загруженный период своей карьеры, когда меньше всего этого ожидал.

ПРАВИЛО ДНЯ: Открой свой календарь или ежедневник и поставь на завтра блок в десять-двадцать минут под нейтральным названием — время, которое пройдёт без единого источника звука или информации извне.

День 47 · Пятница · ИСТОРИЯ Руководитель проекта, который нашёл час тишины в самый загруженный период карьеры

Он руководил крупным проектом в компании, где день расписан по пятнадцатиминутным блокам, а телефон разрывается от сообщений с раннего утра до позднего вечера. Многозадачность была для него не выбором, а базовым условием работы: одновременно шли переговоры с подрядчиками, согласования с командой, срочные правки в документах — и всё это, по его собственным словам, «на автомате», без единой свободной минуты между делами.

Идея хоть что-то поменять пришла не изнутри, а от врача,

к которому он обратился с жалобами на постоянную раздражительность и ощущение, что мысли в голове «крошатся» на середине, не успевая додумываться до конца. Врач, выслушав описание обычного рабочего дня, спросил напрямую: сколько минут в день у него проходит без входящего потока информации — без сообщений, звонков, музыки, новостей? Ответ, после недолгих раздумий, оказался пугающим: практически ноль, если не считать нескольких минут в душе.

Он согласился попробовать один блок в двадцать минут в день — не с энтузиазмом, а скорее с усталым любопытством человека, готового попробовать что угодно. Поставил в календаре встречу с самим собой сразу после обеда, под нейтральным названием, чтобы коллеги не задавали лишних вопросов, и договорился с собой не открывать телефон в это время, что бы ни случилось.

Первую неделю эти двадцать минут ощущались почти мучительно — рука рефлекторно тянулась к телефону, в голове крутились рабочие мысли, требующие немедленного действия. Но примерно с третьего дня он заметил нечто неожиданное: именно в эти двадцать минут в голове начинали сами собой всплывать решения задач, над которыми он безуспешно бился всё утро в режиме постоянных переключений между делами. Не потому что он специально об этом думал — скорее потому что мозг наконец получил пространство, чтобы завершить обработку того, что копилось.

Через месяц он расширил блок до получаса и заметил

ещё одну перемену: количество импульсивных, необдуманных решений на переговорах заметно снизилось. Раньше он часто соглашался на компромиссы на автомате, под давлением темпа разговора — теперь, имея ежедневную практику паузы без внешнего потока, ему стало проще на несколько секунд остановиться и подумать даже посреди обсуждения, вместо того чтобы реагировать первой попавшейся мыслью.

Год спустя он не назвал бы себя спокойным человеком в общепринятом смысле — темп работы остался прежним, ответственность никуда не делась. Но тот блок тишины, изначально воспринятый как назначение врача, которое нужно перетерпеть, стал одной из немногих вещей в расписании, которую он защищал жёстче, чем большинство рабочих встреч.

Эта история — прямое продолжение вчерашнего инструмента: иногда самое сложное — не сама практика тишины, а решение вообще выделить для неё место в рабочем времени, которое до предела заполненным более важными делами.

Завтра — суббота, седьмой SWOT подряд. На этот раз разберём именно то, как у тебя обстоят дела с тишиной и вниманием в течение дня.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если день выдался особенно загруженным и кажется, что на паузу совсем нет времени — именно в такой день попробуй найти десять минут тишины, а не откладывай их до более спокойного момента.

День 48 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоей тишины и внимания

Седьмая суббота подряд — и снова честный лист делим на четыре поля. Изучим, как устроено твоё внимание в течение обычного дня.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, у тебя есть привычка гулять без наушников. Может быть, дорога на работу проходит в относительной тишине сама по себе. Может быть, эта неделя уже показала, что десять минут без источника звука даются легче, чем ты ожидал. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это привычка держать несколько вкладок и чатов открытыми одновременно, о которой мы говорили в среду. Возможно, любая свободная минута автоматически заполняется телефоном ещё до того, как ты успеваешь это заметить. Возможно, дома постоянно работает фоном телевизор или колонка, даже когда их никто по-настоящему не слушает.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Обеденный перерыв, который сейчас проходит с телефоном в руке, но мог бы стать тем самым блоком тишины из четверга. Дорога пешком или на транспорте, которую можно иногда проводить без наушников. Комната или уголок дома, где тише, чем в остальных местах, и где проще

выдержать паузу без внешнего шума.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Открытый офис, где выделить физическое пространство для тишины объективно сложно. Семья или соседи по квартире, для которых фоновый шум — привычная часть дня, и предложение выключить телевизор на двадцать минут может показаться странным. Собственная тревожность, из-за которой тишина первое время ощущается некомфортно, а не расслабляюще, как обсуждали в понедельник.

Как и раньше, ищи связи между полями, а не просто заполняй список. Если угроза — тревожность в тишине, а сильная сторона — привычка гулять без наушников из понедельника, то естественная стратегия — начинать практику тишины именно с прогулки, где дискомфорт от отсутствия стимула переносится легче, чем в полностью неподвижном сидении.

Сохрани этот SWOT рядом с шестью предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня, вода, сон. Семь портретов одного и того же человека с разных сторон — и, что особенно ценно именно сейчас, первый SWOT, напрямую касающийся не тела, а внимания и режима дня.

Завтра — воскресенье, и мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно посмотрим на семь правил вместе. Впереди — снова еда, и тема, которая возвращает нас к самому началу второй недели: скорость, с которой мы едим.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT своей тишины и внимания и найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — с чего реалистичнее всего начать практику блока тишины на следующей неделе.

День 49 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ

Правило недели: один блок без входящего потока — каждый день

Семь недель позади. В понедельник мы заметили, что тишина в обычной жизни человека 30—40 лет стала почти дефицитным ресурсом. Во вторник — попробовали десять минут без единого источника звука. В среду — разобрали миф про многозадачность как признак эффективности. В четверг — собрали инструмент: блок тишины, поставленный в расписание, как настоящая встреча. В пятницу — услышали историю руководителя проекта, который нашёл в самом загруженном периоде карьеры двадцать минут, ставшие неожиданной опорой. Вчера — впервые разобрали по SWOT именно тишину и внимание.

Правило недели встаёт седьмым в общий ряд: ***один блок без входящего потока — каждый день.*** Не обязательно час, не обязательно в одно и то же время — важен сам факт регулярной, защищённой паузы, в которую не попадают ни му-

зыка, ни чаты, ни лента, ни чьи-то чужие слова, требующие обработки.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с шестью предыдущими:

— Хотя бы десять минут в день без единого источника звука или информации извне.

— Один блок тишины, отмеченный в календаре так же, как важаня рабочая встреча.

— При любой задаче, требующей сосредоточенности — закрывать лишние вкладки и чаты, а не работать с несколькими источниками одновременно.

— Раз в несколько месяцев доставать все семь SWOT — тело, еду, утро, движение, воду, сон, тишину — и смотреть на общую картину.

Оглянемся на путь за полтора месяца с небольшим: семь недель, семь правил. Одно движение в день без исключений. Ем медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Постоянный час подъёма и час тишины перед сном. Один блок без входящего потока — каждый день. Ни одно из этих правил не требует специального оборудования или силы воли в героическом смысле — только повторение, день за днём.

На следующей неделе мы возвращаемся к еде — тема «Есть медленно в мире, который торопит». Развернём при-

вычку из второй недели на новом уровне: почему сама скорость, с которой мы едим, работает против нас, и что с этим можно сделать без строгих правил и таймеров.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «один блок без входящего потока — каждый день» седьмой строкой к списку из движения, еды, утра, движения в течение дня, воды и сна — и на этой неделе отметь в календаре хотя бы три таких блока заранее.

ГЛАВА 8 · дни 50—56

Есть медленно в мире, который торопит

День 50 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Скорость, с которой мы едим, работает против нас — и почти никто об этом не думает

Семь недель назад, во второй неделе, мы уже касались темы медленной еды — один осознанный приём пищи в день, без спешки и экрана смартфона. Сегодня разворачиваем ту же идею на всю неделю целиком и идём глубже: не про внимание к еде вообще, а конкретно про скорость, с которой мы едим.

Обед за монитором за десять минут. Ужин между делами, потому что вечер расписан плотно. Завтрак буквально на бегу, между сборами и выходом из дома. Для человека 30—40 лет с плотным графиком это не исключение, а норма — есть быстро воспринимается как разумное использование времени, способ не терять драгоценные минуты на то, что можно сделать параллельно с чем-то ещё.

Проблема в том, что тело устроено иначе, чем расписание. Сигналы сытости — гормональный механизм, который

сообщает мозгу «уже достаточно» — работают не мгновенно. Специалисты в области питания указывают, что этому процессу требуется время, чтобы полноценно развернуться: пищеварительная система выделяет гормоны сытости постепенно, и пик их эффекта наступает далеко не в первую минуту еды. Человек, съедающий обед за пять минут, физически не успевает получить этот сигнал вовремя — а значит, рискует съесть больше, чем требуется, просто потому что тело не успело сказать «стоп».

Масштабное исследование японских учёных из университета Кюсю[18], проанализировавшее данные почти шестидесяти тысяч человек с диабетом второго типа на протяжении шести лет, показало прямую связь между скоростью еды и ожирением: среди тех, кто ел быстро, ожирение встречалось почти в два раза чаще, чем среди тех, кто ел медленно. Причём эффект сохранялся даже с поправкой на другие факторы образа жизни — продолжительность сна, курение, физическую активность.

Здесь стоит вернуться к теме прошлой недели — тишине и вниманию. Быстрая еда почти всегда происходит в режиме многозадачности: экран, телефон, рабочие мысли параллельно с процессом еды. Мы уже разбирали, что мозг физически не обрабатывает два сложных потока одновременно

---

[18] **Effects of changes in eating speed on obesity in patients with diabetes** (BMJ Open, оригинальное исследование Kyushu University, ~60 000 участников) https://bmjopen.bmj.com/content/8/1/e019589

полноценно — он переключается между ними, теряя качество обработки каждого. С едой это работает так же: часть внимания, ушедшая на экран телефнона или спешку, — это буквально то внимание, которого не хватает организму, чтобы вовремя почувствовать сытость.

Важно сразу отделить эту неделю от диетических рекомендаций считать жевательные движения или засекать время на каждый приём пищи с секундомером — мы уже говорили о вреде жёстких правил применительно к еде на второй неделе. Речь не о новом наборе строгих ограничений, а о том, чтобы вернуть трапезе то количество времени, которое нужно телу, чтобы нормально завершить процесс, а не просто загрузить топливо в бак максимально быстро.

Завтра — конкретный маленький шаг, который можно попробовать уже за следующим приёмом пищи, без специальной подготовки.

ПРАВИЛО ДНЯ: Приступая к любому приёму пищи, засеки мысленно или по часам, сколько времени у тебя обычно уходит на еду — просто как отправную точку, без рассуждения.

День 51 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Класть вилку между укусами

Вчера мы замерили, сколько времени обычно занимает еда. Сегодня — одно простое физическое действие, кото-

рое почти автоматически замедляет темп, без необходимости считать минуты или контролировать себя усилием воли: класть вилку или ложку на стол между каждым укусом.

Логика проста и телесно понятна: пока рука занята удерживанием прибора, следующий кусок оказывается наготове ещё до того, как закончен предыдущий — так и формируется привычный быстрый темп, почти конвейерный. Если же после каждого кусочка класть прибор из руки на стол, а брать заново только когда предыдущий кусок уже прожёван и проглочен, темп естественным образом замедляется — без всякого счёта времени или специальных усилий сохранять медленность.

Это тот редкий случай, когда изменение одной маленькой физической привычки автоматически меняет более крупный процесс, стоящий за ней, — похоже на то, как замена лифта на лестницу однажды меняет уровень активности за месяц, только на этот раз объектом становится не движение, а скорость еды.

Попробуй сегодня применить этот приём хотя бы за одним приёмом пищи — не обязательно за всеми сразу. Первое время это может ощущаться непривычно, даже немного странно, особенно если рядом кто-то ест в обычном темпе. Это нормально: тело привыкает к новому ритму не с первого раза, а за несколько повторений, как и любая другая привычка из предыдущих недель.

Полезное наблюдение, которое стоит сделать параллель-

но: как меняется ощущение вкуса еды при таком темпе? Многие замечают, что блюдо, съеденное медленнее, ощущается насыщеннее по вкусу — не потому, что изменился рецепт, а потому что мозгу физически хватило времени распознать вкус, а не просто зарегистрировать факт наличия еды во рту.

Если приём вилки на стол кажется слишком формальным ритуалом, есть более мягкий вариант того же принципа: сознательно делать паузу в одну-две секунды между укусами, даже не выпуская приборы из рук — небольшая, но заметная пауза, разрывающая привычный автоматический ритм.

Завтра — миф, без которого эта неделя была бы неполной: разберём распространённое убеждение, что быстрая еда экономит время, и почему на практике часто происходит ровно обратное.

ПРАВИЛО ДНЯ: Хотя бы за одним приёмом пищи клади вилку или ложку на стол после каждого кусочка и бери прибор заново только тогда, когда предыдущий кусок уже прожёван и проглочен.

День 52 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Быстро поесть — значит сэкономить время» — миф, который на практике часто работает наоборот

Логика мифа звучит очевидно: чем быстрее закончил есть, тем больше времени осталось на остальные дела. Обед за десять минут вместо тридцати — двадцать минут в плюсе, которые можно потратить на работу, отдых или что угодно ещё. На бумаге это выглядит как чистая экономия. На практике часто происходит ровно наоборот.

Мы уже говорили в понедельник: сигналы сытости достигают мозга не мгновенно, а с задержкой, и быстрая еда систематически не даёт этому механизму сработать вовремя. Практический эффект — переедание, а вслед за ним, довольно часто, тяжесть, сонливость и снижение концентрации в следующий час после еды. Та же японская масштабная работа, о которой шла речь вчера, а вместе с ней и целый ряд лабораторных исследований разных лет фиксируют одно и то же: быстрые едоки в среднем потребляют больше калорий за тот же приём пищи, чем медленные, при этом чувствуя меньшую сытость сразу после еды.

Вот где кроется настоящая цена мнимой экономии времени. Переедание не проходит бесследно для остатка дня: тя-

жесть после быстрого обеда снижает продуктивность в следующие один-два часа сильнее, чем те самые «сэкономленные» десять-пятнадцать минут за столом. А если чувство сытости после еды оказалось неполным — что типично для быстрых едоков, по данным исследований, — организм скорее попросит перекус раньше обычного, что тоже требует времени, только позже и незаметнее.

Есть и более отдалённый эффект, о котором говорит уже упомянутое масштабное японское исследование: систематически быстрая еда на протяжении многих лет связана с существенно более высоким риском ожирения — а любые связанные с этим последствия для здоровья требуют куда больше времени на лечение и заботу о себе, чем то количество минут, которое когда-то было сэкономлено за обеденным столом.

Здесь легко узнать знакомую по всем предыдущим неделям структуру мифа: он выглядит рационально и экономно в моменте, но не учитывает отложенную цену решения. Диета «с понедельника» экономит усилия сейчас ценой срыва позже. Подъём в пять утра экономит время ценой недосыпа. Быстрая еда экономит минуты за столом ценой тяжести, переедания и меньшей продуктивности сразу после.

Важно уточнить: речь не идёт о том, что каждый приём пищи должен растягиваться на час — в реальной жизни бывают дни, когда времени объективно мало, и это нормально. Проблема мифа не в отдельных случаях спешки, а в привыч-

ке, ставшей систематической по умолчанию — когда быстрая еда происходит не потому, что сегодня действительно нет времени, а просто потому, что так привычнее и кажется эффективнее.

Завтра — инструмент, который поможет естественным образом растянуть приём пищи до времени, реально нужного организму, без необходимости жёстко контролировать себя каждую минуту.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если ловишь себя на мысли «быстро перекушу и сэкономлю время» — вспомни вторую половину уравнения: тяжесть и снижение концентрации после быстрой еды тоже стоят времени, просто позже и незаметнее.

День 53 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Двадцать минут за столом: простой ориентир вместо секундомера

Мы уже разобрались, почему быстрая еда не так экономит время, как кажется, и попробовали простой приём — класть вилку между укусами. Сегодня — ориентир, который помогает удерживать более медленный темп на протяжении всего приёма пищи, а не только в отдельные моменты между кусками: простое правило двадцати минут за столом.

Откуда взялась эта цифра: специалисты по физиологии питания указывают, что гормональному механизму сытости

требуется в среднем от пятнадцати до тридцати минут, чтобы полноценно развернуться и донести до мозга сигнал «уже достаточно»[19]. Двадцать минут — удобный, реалистичный ориентир где-то в середине этого диапазона: не растянутая на час трапеза, но и не пятиминутный забег.

Важно сразу уточнить разницу, на которую указывают исследователи питания: дело не в том, чтобы просто дольше физически находиться за столом, листая телефон между вялыми укусами — эффект даёт именно замедленный темп самого процесса еды, а не растянутое время за столом само по себе. Поэтому двадцать минут — это ориентир для темпа приёма пищи, а не для присутствия за столом с параллельными занятиями.

Практический способ использовать это правило без стресса и постоянного взгляда на часы: поставь любой таймер на двадцать минут в начале приёма пищи и просто забудь о нём, продолжая обычный процесс — класть вилку между укусами, как мы делали во вторник, и просто не торопиться. Если сигнал таймера звонит, а еда уже закончена — это нормально, правило не требует растягивать пищу искусственно. Если, наоборот, еда закончилась заметно раньше сигнала — это честный маркер того, что темп по-прежнему довольно быстрый, и в следующий раз стоит обратить на это внимание.

Хорошая новость: правило не требует внедрения сразу на

---

[19] **Speed of eating and obesity research** (University of Rhode Island, лаборатория профессора Kathleen Melanson): https://www.uri.edu/?p=1926

каждый приём пищи. Начни с одного — например, ужина, как самого спокойного по темпу времени дня, — и посмотри, насколько реалистично держать этот ориентир хотя бы там, прежде чем расширять на обед и завтрак.

Стоит также связать этот инструмент с тем, что мы уже знаем со второй недели: пауза со стаканом воды перед едой, о которой шла речь на пятой неделе, и медленный темп внутри самого приёма пищи работают вместе — оба помогают дать организму больше времени распознать сигналы голода и сытости, вместо того чтобы полагаться на скорость и автоматизм.

Завтра — история человека, для которого именно это простое правило стало неожиданным поворотным моментом в отношениях с едой, весом и собственным телом.

ПРАВИЛО ДНЯ: Поставь таймер на двадцать минут перед одним приёмом пищи — не для строгого контроля, а как мягкий ориентир, и посмотри, насколько твой обычный темп еды соответствует этому времени.

День 54 · Пятница · ИСТОРИЯ
Мужчина, который ел быстрее всех в семье — и не понимал, почему постоянно переедает

В его семье над этим даже иногда шутили: он неизменно заканчивал есть первым, пока остальные были ещё на середине тарелки. Сам он относился к этому как к безобидной особенности — просто быстро ест, с детства так привык, отец тоже всегда ел быстро. Проблема в другом: он же почти всегда просил добавку, а через час после плотного обеда его накрывала тяжёлая сонливость, из-за которой вторая половина рабочего дня проходила заметно менее продуктивно, чем первая.

Несколько лет он списывал эту сонливость на банальную усталость и общую загруженность — благо поводов хватало. Про вес он тоже старался не думать слишком много, хотя за последние годы он постепенно набрал заметное количество килограммов, несмотря на то что, по собственным ощущениям, ел не так уж и много — тарелка была обычного размера, никаких явных излишеств.

Переломным моментом стал разговор с диетологом, к которой он обратился по совсем другому поводу — за общей консультацией по питанию в рамках корпоративной про-

граммы здоровья на работе. В разговоре о привычках еды диетолог, узнав про скорость приёма пищи и постоянные добавки, сразу назвала вероятную причину: организм просто не успевает подать сигнал сытости за то время, которое он тратит на обед — обычно семь-восемь минут, как выяснилось при контрольном замере.

Он отнёсся к объяснению скептически: разница между семью минутами и двадцатью выглядела слишком незначительной, чтобы объяснять годы медленного набора веса. Тем не менее решил попробовать простое правило, которое мы разбирали в четверг: таймер на двадцать минут и привычка класть вилку между укусами, чтобы физически замедлить процесс.

Первые несколько обедов дались тяжело — есть медленно ощущалось почти неестественно, будто искусственно растягиваешь то, что тело привыкло делать быстро. Но примерно на второй неделе он заметил конкретную перемену: чувство сытости стало приходить раньше, чем всегда, и часто ещё до того, как тарелка оказывалась полностью пустой. Впервые за долгое время он начал оставлять на тарелке немного еды — просто потому что больше не хотелось, а не из соображений диеты или самоконтроля.

Добавки он стал просить заметно реже — не потому что заставлял себя воздерживаться, а потому что чувство «уже достаточно» стало появляться раньше и ощущаться яснее. Послеобеденная сонливость тоже стала слабее, хотя и не ис-

чезла полностью — вероятно, здесь играли роль и другие факторы, которые он не менял специально.

За несколько месяцев вес начал медленно снижаться — без единой диеты, без подсчёта калорий, без единого нового правила, кроме той самой скорости еды. Он сам признавался позже: удивительнее всего было не изменение веса, а осознание того, что годами он не «слишком много ел» в привычном смысле — он просто ел слишком быстро, чтобы тело успело сказать «хватит» до того, как тарелка опустеет.

Эта история — прямое продолжение того, о чём мы говорили всю неделю: иногда самое простое физическое изменение — не что мы едим, а с какой скоростью — влияет на результат сильнее, чем любая сложная диетическая стратегия.

Завтра — суббота, восьмой SWOT подряд про скорость и темп твоих приёмов пищи.

ПРАВИЛО ДНЯ: Хотя бы за одним приёмом пищи замерь время от первого до последнего кусочка — и сравни этот результат с ориентиром в двадцать минут из вчерашнего дня.

День 55 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоей скорости еды

Восьмая суббота подряд — и снова делим лист на четыре поля, чтобы разобрать темп, с которым проходят твои приёмы пищи.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, хотя бы один приём пищи в день у тебя и так проходит спокойно — например, семейный ужин по выходным. Может быть, привычка класть вилку между укусами из вторника прижилась легче, чем ожидалось. Может быть, ты, в отличие от героя истории из пятницы, уже давно замечаешь сигналы сытости довольно точно. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это обед за рабочим столом с монитором перед глазами — привычная комбинация спешки и многозадачности, о которой мы говорили в понедельник, соединяющая эту неделю с прошлой. Возможно, привычная скорость еды сформировалась ещё в детстве, как в истории вчерашнего дня, и почти не осознаётся как решение — просто «так всегда было».

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Обеденный перерыв, формально существующий, но обычно используемый для быстрого перекуса вместо полноценной паузы. Коллега или партнёр, с которым можно договориться есть медленнее вместе — темп часто синхронизируется с окружением, и медленный сосед по столу способен незаметно замедлить и твой собственный ритм. Таймер на двадцать минут из четверга, уже опробованный хотя бы раз.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хоро-

шим намерениям? Объективно короткие обеденные перерывы на работе, оставляющие физически мало времени. Привычка окружения — семьи или коллег — есть быстро, из-за которой медленный темп ощущается неловко на общем фоне. Стрессовые периоды, в которые быстрая, почти неосознанная еда становится способом справиться с напряжением, а не просто вопросом нехватки времени.

Как и в предыдущие разы, ищи связи между полями, а не просто заполняй список. Если угроза — короткий обеденный перерыв на работе, а возможность — привычка класть вилку между укусами, не требующая дополнительного времени сама по себе, то естественная стратегия — сосредоточиться именно на этой микропривычке в короткие обеды, оставив полноценные двадцать минут для более спокойных приёмов пищи вроде ужина.

Сохрани этот SWOT рядом с семью предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня, вода, сон, тишина. Восемь портретов одного и того же человека с разных сторон — и заметная закономерность, которая, возможно, уже начала проступать: внимание, тишина и темп еды из последних двух недель тесно связаны друг с другом больше, чем кажется на первый взгляд.

Завтра мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно посмотрим на восемь правил вместе. Впереди — снова тело, и тема, о которой редко думают специально: осанка.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT скорости еды и

найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — с какого именно приёма пищи реалистичнее всего начать замедление в первую очередь.

День 56 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ
Правило недели: класть вилку между укусами и держать ориентир в двадцать минут

Восемь недель позади. В понедельник мы выяснили, что скорость еды работает против нас куда сильнее, чем кажется. Во вторник — попробовали класть вилку между укусами. В среду — разоблачили миф о том, что быстрая еда экономит время. В четверг — собрали ориентир в двадцать минут за столом. В пятницу — услышали историю мужчины, который ел быстрее всех в семье и годами не понимал, почему постоянно переедает. Вчера — впервые разобрали по SWOT именно скорость приёмов пищи.

Правило недели встаёт восьмым в общий ряд и напрямую расширяет то, с чего мы начинали ещё на второй неделе: ***класть вилку между укусами и держать в уме ориентир в двадцать минут за столом*** — не как жёсткий секундомер, а как мягкое напоминание, что сигналам сытости нужно время, чтобы дойти до мозга.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с семью предыдущими:

— Класть прибор на стол между каждым укусом хотя бы за одним приёмом пищи в день.

— Ориентироваться на двадцать минут за столом, не растягивая время искусственно, а просто не торопясь.

— Если день выдался коротким и на полноценный обед времени объективно нет — хотя бы удержать темп, даже если общая продолжительность приёма пищи короче обычного.

— Раз в несколько месяцев доставать все восемь SWOT подряд — тело, еду, утро, движение, воду, сон, тишину, скорость еды — и смотреть на общую картину.

Оглянемся на пройденный путь: восемь недель, восемь правил. Одно движение в день без исключений. Ем медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Постоянный час подъёма и час тишины перед сном. Один блок без входящего потока — каждый день. Класть вилку между укусами и держать ориентир в двадцать минут. Два месяца ежедневных маленьких решений уже сложились в заметно другой способ проживать обычный день.

На следующей неделе мы возвращаемся к телу — тема «Осанка как разговор с собой». Поговорим о том, почему то, как мы держим тело в течение дня, связано не только со спиной, но и с настроением, уверенностью и даже тем, как нас

воспринимают окружающие — и как заметить и постепенно изменить осанку, не превращая это в военную выправку.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «класть вилку между укусами и держать ориентир в двадцать минут» восьмой строкой к списку из движения, еды, утра, движения в течение дня, воды, сна и тишины — и выбери один конкретный приём пищи в день, с которого начнёшь применять его в первую очередь.

ГЛАВА 9 · дни 57—63

Осанка как разговор с собой

День 57 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Осанка — это не про спину. Это про то, что тело говорит мозгу

Восемь недель мы говорили про движение, еду, утро, воду, сон, тишину и скорость еды. Сегодня возвращаемся к телу в третий раз за квартал — и тема, которую обычно связывают исключительно со здоровьем спины, на деле касается куда большего: осанка.

Привычная логика звучит так: сутулиться вредно, потому что болит спина и шея. Это правда, но далеко не вся правда. Исследователи, изучающие связь между позой тела и психическим состоянием, обнаружили нечто более неожиданное: осанка влияет не только на физическое самочувствие, но и на настроение, энергию и даже на то, какие мысли и воспоминания нам легче вспомнить в конкретный момент.

Профессор Университета Сан-Франциско Эрик Пепер[20], много лет изучающий эту связь, описывает её как улицу с двусторонним движением: не только настроение влияет на позу тела — сутулишься, когда грустно, — но и поза тела влияет на настроение в обратную сторону. В одном из его исследований студентов просили пройти по коридору сначала сутулясь, а затем — выпрямившись и слегка подпрыгивая на ходу. Группа, шедшая сутулясь, впоследствии сообщала о более низкой энергии и более подавленном настроении, чем та же группа после прямой, открытой походки.

Похожий эффект зафиксировали исследователи из Оклендского университета[21] в работе с людьми, испытывающими лёгкую и умеренную депрессию: участники, которых просили сидеть прямо во время выполнения задачи, впоследствии показывали больше энтузиазма, меньше усталости и меньше сфокусированности на себе по сравнению с теми, кто сидел в привычной, часто сутулой позе.

Здесь важно подчеркнуть: речь не о том, что осанка — единственная причина плохого настроения, и не о том, что распрямив спину, можно решить серьёзные психологические трудности. Но у простого, доступного каждому инстру-

---

[20] **Easy Ways to Actually Improve Your Posture** (TIME, про исследования Эрика Пепера, San Francisco State University)https://time.com/5226701/how-to-improve-posture

[21] **Good Posture May Ease Symptoms of Depression** (Psychology Today, про исследование Оклендского университета) https://www.psychologytoday.com/ca/blog/minding-the-body/201701/good-posture-may-ease-symptoms-depression

мента — как именно мы держим тело в течение обычного дня — оказывается куда больше влияния на самочувствие, чем принято думать, особенно если день проходит преимущественно сидя за экраном.

В двадцать пять лет привычка сутулиться за монитором или телефоном кажется временной и легко обратимой. К сорока годам она успевает закрепиться в теле настолько, что распрямленная осанка начинает ощущаться неестественной, будто это не норма, а усилие. Именно поэтому эта тема — не про красивую внешность и не про строгую дисциплину, а про то же самое, что мы уже разбирали всю дорогу: маленькое, ежедневно повторяемое внимание к телу, только сегодня — не к тому, что мы едим или сколько движемся, а к тому, как именно мы держим себя в пространстве.

Есть и прямая связь с прошлой неделей про тишину и вниманием, о которой мы говорили ранее: то, как тело расположено в пространстве, — тоже форма невербального сообщения самому себе, ещё до всяких слов и мыслей.

Завтра — конкретный маленький шаг: не про идеальную осанку весь день, а про то, с чего может начаться внимание к этой почти незаметной привычке.

ПРАВИЛО ДНЯ: Несколько раз за день, без специального повода, просто заметь, в какой позе находится твоё тело прямо сейчас — сутулишься, зажат, расслаблен — без попытки сразу исправить, просто как наблюдение.

День 58 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Проверка осанки в один конкретный момент дня

Вчера мы просто замечали, в какой позе находится тело, без попытки её исправить. Сегодня добавляем к этому одно конкретное действие: короткая, буквально пятисекундная проверка и коррекция осанки в один заранее выбранный момент дня.

Выбери момент, который происходит и так, регулярно, независимо от тебя — по той же логике сцепления привычек, которую мы уже использовали для движения и воды в предыдущих неделях. Например: каждый раз, когда экран телефона загорается от уведомления; каждый раз, садясь за рабочий стол после перерыва; каждый раз, доходя до определённой двери в квартире или офисе.

В этот момент сделай простую последовательность: выпрями спину, разверни плечи, опусти их от ушей, слегка подтяни подбородок, чтобы голова оказалась над плечами, а не выдвинута вперёд. Вся коррекция занимает не больше пяти секунд — не нужно застывать в этой позе на весь оставшийся час, важно именно повторяемое, короткое напоминание телу, каким может быть более прямое положение.

Здесь стоит отдельно сказать про частую ошибку при попытке «исправить осанку»: резкое, напряжённое выпрямле-

ние, будто по команде «смирно», с задержкой дыхания и перенапряжением мышц спины. Это не то, что нужно, и разберём эту ловушку отдельно завтра — сегодняшняя задача про мягкую, естественную коррекцию, а не военную выправку.

Важно понимать: цель этого шага не в том, чтобы держать идеальную осанку весь день напролёт — это физически утомительно и нереалистично для большинства людей, особенно при сидячей работе. Цель — увеличить количество моментов за день, когда тело получает короткое, ненавязчивое напоминание о более прямом положении, вместо того чтобы часами оставаться в одной и той же сутулой позе без единого перерыва.

Практический совет: если выбранный триггер происходит слишком редко за день, добавь второй — например, утреннюю проверку осанки сразу после того, как сел за рабочий стол, и вечернюю, когда садишься ужинать. Двух точек в день уже достаточно, чтобы начать замечать разницу между привычной позой и той, что чувствуется собранной и прямой.

Завтра — миф, который может незаметно испортить всю пользу этой недели: убеждение, что правильная осанка означает постоянно, без исключений держать спину идеально прямой.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери один конкретный, регулярно повторяющийся момент дня и привяжи к нему пятисекундную проверку осанки: спина прямая, пле-

чи опущены, подбородок слегка подтянут.

День 59 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Спина всегда должна быть идеально прямой» — миф, который делает хуже, а не лучше

Стоит кому-то сказать «следи за осанкой», и в голове почти автоматически всплывает образ: спина по струнке, плечи расправлены до предела, подбородок вверх — что-то среднее между военным строем и балетным станком. Этот образ не просто неточен — он способен сделать осанку хуже, а не лучше.

Проблема в самом слове «идеально». Постоянное, напряжённое удержание одной жёстко зафиксированной позы требует непрерывной работы мышц спины и плеч, которая быстро утомляет — и часто заканчивается тем, что человек, продержавшись в такой позе несколько минут, откатывается в ещё более выраженную сутулость, чем была до попытки её исправить, просто потому что уставшие мышцы ищут любой способ расслабиться.

Специалисты по осанке и биомеханике сходятся в другом принципе: здоровая осанка — это не одна статичная поза, зафиксированная на весь день, а способность свободно и часто менять положение тела, не застревая надолго ни в одной

крайности — ни в глубокой сутулости, ни в перенапряжённой выправке. Само по себе долгое неподвижное сидение в любой позе, даже формально «правильной», создаёт напряжение в теле — движение и смена позы важны не меньше, чем угол наклона спины в конкретный момент.

Здесь стоит вспомнить исследования, о которых шла речь в понедельник: положительный эффект на настроение и энергию давало не многочасовое удержание идеальной осанки, а сам факт периодического, сознательного выпрямления — те самые короткие пятисекундные моменты из вчерашнего дня, а не бесконечная борьба с собственным телом на протяжении всего рабочего дня.

Есть и другая сторона этого мифа: убеждение, что осанка — это врождённая, неизменная данность, и если сутулость уже сформировалась за годы сидячей работы, изменить её невозможно. Это тоже неточно. Тело, как и любая привычка из предыдущих недель, реагирует на регулярное, пусть и небольшое, внимание — просто эффект накапливается постепенно, а не проявляется за один вечер прямой спины.

Здесь снова узнаётся знакомая структура мифа из предыдущих недель: крайность — либо жёсткая идеальная поза, либо ничего не делать вовсе, потому что «уже поздно менять» — оказывается менее полезной, чем скромная, но регулярно повторяемая практика. Диета «с понедельника», подъём в пять утра, героическая тренировка вместо бытового движения — везде одна и та же ловушка, и осанка не ис-

ключение.

Практический вывод на сегодня: если в течение дня замечаешь, что случайно застыл в одной позе — сутулой или, наоборот, перенапряжённо прямой — уже больше получаса, лучшая реакция не заставлять себя идеально выпрямиться и застыть в новой позе, а просто сменить положение тела, размяться, встать, пройтись — вернувшись к теме движения из предыдущих недель.

Завтра — инструмент, который поможет сделать заботу об осанке частью уже существующих привычек дня, а не отдельной задачей, требующей постоянного контроля.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если замечаешь, что просидел неподвижно в одной позе дольше получаса — независимо от того, насколько она прямая или сутулая, — просто смени положение тела и подвигайся, вместо того чтобы заставлять себя удерживать статичную «идеальную» осанку.

День 60 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Осанка, привязанная к тому, что уже происходит в течение дня

Мы уже выяснили, что цель — не идеальная статичная поза, а регулярное, ненавязчивое внимание к телу в течение дня. Сегодня — инструмент, который делает это внимание систематическим, а не случайным: та же логика сцепления

привычек, которую мы использовали для движения на четвёртой неделе, только теперь применительно к осанке.

Выбери три момента в течение дня, которые и так происходят регулярно, и прикрепи к каждому короткую проверку осанки — ту же пятисекундную последовательность из вторника: выпрямить спину, развернуть плечи, опустить их от ушей, слегка подтянуть подбородок.

Первый удобный триггер — начало и конец каждой встречи или созвона. Рабочие встречи и так происходят регулярно в течение дня, а переход между ними — естественная точка, чтобы заметить и поправить позу, прежде чем погрузиться в следующую задачу.

Второй — каждый раз, когда встаёшь налить воды или чаю, что мы уже практиковали на пятой неделе. Один и тот же физический переход — вставание из-за стола — можно использовать сразу для двух целей: и для водной привычки, и для проверки осанки, поскольку вставание само по себе уже прерывает статичное положение.

Третий — телефон. Каждый раз, когда берёшь его в руки, есть соблазн наклонить голову вперёд и вниз, создавая ту самую нагрузку на шею, которую иногда называют «текстовой шеей». Прежде чем посмотреть в экран, подними его немного ближе к уровню глаз, а не опускай голову к нему — небольшая деталь, но именно она чаще всего портит осанку в течение обычного дня, особенно у тех, кто много времени проводит с телефоном в руках.

Здесь работает тот же принцип, что и во всех предыдущих неделях: не нужно внедрять все три триггера одновременно с первого дня. Начни с одного, самого простого для твоего распорядка, и добавляй следующие по мере того, как первый перестанет требовать сознательного усилия и станет автоматическим.

Полезное дополнение для тех, кто много работает за компьютером: проверь однажды высоту монитора относительно глаз — если экран расположен заметно ниже уровня глаз, голова неизбежно наклоняется вниз в течение всего рабочего дня, и никакие пятисекундные коррекции не компенсируют это постоянное, многочасовое положение. Иногда самое эффективное изменение — не привычка, а простая корректировка рабочего места, например, подставка под монитор или стопка книг подходящей высоты.

Завтра — история человека, для которого изменение осанки началось не с заботы о здоровье, а с неожиданного замечания коллеги.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери один из трёх триггеров — конец встречи, вставание за водой или взгляд в телефон — и привяжи к нему проверку осанки на сегодня и ближайшие дни, прежде чем добавлять следующий.

День 61 · Пятница · ИСТОРИЯ
Женщина, чья осанка изменилась не ради здоровья, а после случайного замечания коллеги

Она работала аналитиком, проводила большую часть дня за двумя мониторами, и, по собственным словам, никогда особенно не задумывалась об осанке — ни хорошей, ни плохой, тема просто не входила в список вещей, о которых стоит беспокоиться, на фоне более срочных рабочих и личных дел.

Толчком стало не медицинское назначение и не боль в спине, как можно было бы ожидать, а случайная фраза коллеги после важной презентации перед руководством: «Ты сегодня выглядела настолько уверенно — прямо держалась, спокойно говорила». Фраза удивила её саму — она не чувствовала себя особенно уверенной в тот день, скорее наоборот, нервничала больше обычного. Но за несколько дней до презентации она, готовясь к выступлению, специально несколько раз репетировала перед зеркалом — и, как оказалось, невольно выпрямляла спину и разворачивала плечи каждый раз, представляя себя выступающей.

Это случайное наблюдение заставило её задуматься: неужели поза настолько заметно влияет на то, как её воспринимают окружающие — и, возможно, на то, как она са-

ма себя ощущает изнутри? Она начала специально обращать внимание на свою обычную рабочую позу — и, присмотревшись, удивилась: часы за монитором она проводила заметно сильнее сутулясь, чем ей казалось со стороны.

Она попробовала подход, похожий на тот, что мы разбирали в четверг — привязала короткую проверку осанки к концу каждой рабочей встречи, благо встреч в её календаре хватало с избытком. Ничего радикального: пять секунд, выпрямить спину, развернуть плечи, перед тем как вернуться к следующей задаче.

Первые недели изменения ощущались чисто физически — меньше напряжения в шее к концу дня, реже возникало желание массировать плечи вечером. Но примерно через месяц она заметила кое-что менее очевидное: на рабочих встречах, особенно тех, где приходилось отстаивать свою позицию перед более старшими коллегами, ей стало немного легче формулировать мысли уверенно, без привычной внутренней запинки. Она не могла с уверенностью сказать, что дело именно в осанке, а не в накопленном за месяц рабочем опыте — но заметила, что сознательное выпрямление перед сложным разговором стало для неё своего рода личным ритуалом, коротким сигналом самой себе: сейчас я говорю уверенно.

Год спустя коллеги, не знавшие всей этой истории, действительно стали иногда отмечать, что она выглядит «более собранной» — хотя объективно ничего, кроме привычки к

короткой проверке осанки несколько раз в день, в её распорядке не поменялось. Она сама, впрочем, признавала: причина, скорее всего, была не в одной лишь осанке — но именно эта маленькая, почти незаметная привычка стала точкой, с которой всё началось.

Эта история — хорошая иллюстрация к тому, о чём мы говорили в понедельник: тело и настроение связаны в обе стороны, и иногда путь к внутренней уверенности начинается не изнутри наружу, а снаружи внутрь — с того, как именно мы держим себя в пространстве.

Завтра разберём именно твою осанку и то, как она меняется в течение обычного дня.

ПРАВИЛО ДНЯ: Перед любым разговором или ситуацией, где хочется чувствовать себя увереннее — короткой встречей, звонком, важным сообщением — сознательно выпрями спину и разверни плечи за несколько секунд до начала.

День 62 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоей осанки

Девятая суббота подряд — и снова делим лист на четыре поля, проанализируем, как твоё тело расположено в пространстве в течение обычного дня.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, у тебя есть привычка вставать и разминаться в

течение рабочего дня, что само по себе прерывает длительную статичную позу. Может быть, рабочее место уже настроено достаточно удобно — монитор на нужной высоте, стул с поддержкой поясницы. Может быть, эта неделя уже показала, что пятисекундная проверка осанки даётся легче, чем казалось. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это многочасовая работа с телефоном в руках, голова наклонена вниз почти всегда, как мы обсуждали в четверг. Возможно, монитор расположен слишком низко, вынуждая горбиться в течение всего рабочего дня без единого сознательного усилия что-то поменять. Возможно, к вечеру усталость сама собой сваливает тело в сутулость, и никакого сознательного контроля в этот момент уже не остаётся.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Три триггера из четверга — конец встречи, вставание за водой, взгляд в телефон — уже опробованные хотя бы частично. Возможность отрегулировать высоту монитора или кресла, которая давно откладывалась. Коллега или партнёр, с которым можно договориться о взаимных, дружеских напоминаниях в духе «выпрямись» — иногда внешний сигнал от другого человека работает быстрее, чем внутренний.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Долгие периоды глубокой концентрации на задаче, во время которых любое внимание к телу есте-

ственным образом отключается. Усталость к концу дня, когда осознанность в целом падает вместе с энергией. Годами закреплённая привычка сутулиться, которая ощущается более естественной и удобной, чем прямая осанка, особенно в первые недели изменений.

Как и ранее, ищи связи между полями, а не просто заполняй список. Если угроза — усталость к вечеру снижает осознанность, а сильная сторона — уже налаженная привычка вставать за водой из пятой недели, то естественная стратегия — сосредоточить проверку осанки именно на этом триггере, потому что он не зависит от уровня концентрации, в отличие от, например, попытки помнить об осанке во время сложной задачи.

Сохрани этот SWOT рядом с восемью предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня, вода, сон, тишина, скорость еды. Девять портретов одного и того же тебя с разных сторон — и, что особенно интересно на этом этапе, всё более отчётливая связь между разными сферами: осанка связана и с движением, и с вниманием, и даже, как показала история вчерашнего дня, с уверенностью в разговоре.

Завтра мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно посмотрим на девять правил вместе. Впереди — первый выход за пределы темы тела в этом квартале: разговор о том, как тело хранит в себе то, что мы иногда сознательно предпочитаем не помнить.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT своей осанки и

найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — какой именно триггер из четверга реалистичнее всего можно закрепить в первую очередь.

День 63 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ
Правило недели: пять секунд, чтобы выпрямиться, на каждом привычном триггере

Девять недель позади. В понедельник мы узнали, что осанка влияет не только на спину, но и на настроение и энергию. Во вторник — попробовали пятисекундную проверку осанки в один момент дня. В среду — разоблачили миф про то, что спина должна быть идеально прямой всё время. В четверг — собрали три триггера для регулярной проверки: конец встречи, вставание за водой, взгляд в телефон. В пятницу — услышали историю женщины, чья осанка изменилась после случайного замечания коллеги о её уверенности. Вчера — впервые разобрали по SWOT именно осанку.

Правило недели встаёт девятым в общий ряд: ***пять секунд, чтобы выпрямиться, на каждом привычном триггере.*** Не идеальная поза весь день, а короткое, регулярно повторяемое напоминание телу — на встрече, у стола с водой, перед тем как посмотреть в телефон.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с восемью предыдущими:

— Пятисекундная проверка осанки хотя бы на одном из трёх триггеров каждый день.

— Если замечаешь, что просидел неподвижно дольше получаса — смена позы важнее, чем попытка удержать статично «правильную».

— Телефон — ближе к уровню глаз, а не голова вниз к телефону.

— Раз в несколько месяцев доставать все девять SWOT — тело, еду, утро, движение, воду, сон, тишину, скорость еды, осанку — и смотреть на общую картину.

Оглянемся на путь за девять недель: девять правил. Одно движение в день без исключений. Ем медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Постоянный час подъёма и час тишины перед сном. Один блок без входящего потока — каждый день. Класть вилку между укусами и держать ориентир в двадцать минут. Пять секунд, чтобы выпрямиться, на каждом привычном триггере.

На следующей неделе мы делаем первый шаг за пределы чисто телесных тем этого квартала — тема «Тело помнит то, что ты забыл». Поговорим о том, как тело хранит следы стресса и непрожитых эмоций даже тогда, когда разум уже, казалось бы, всё забыл или отложил в сторону — и как на-

учиться замечать эти телесные сигналы раньше, чем они превратятся в хроническое напряжение или боль. Тема остаётся тесно связанной с телом, но впервые за квартал заходит на территорию, которую мы ещё не трогали напрямую — территорию эмоций.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «пять секунд, чтобы выпрямиться, на каждом привычном триггере» девятой строкой к списку из движения, еды, утра, движения в течение дня, воды, сна, тишины и скорости еды — и выбери, с какого из трёх триггеров четверга начнёшь эту неделю.

ГЛАВА 10 · дни 64—70

Тело помнит то, что ты забыл

День 64 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Ум может отвлечься от проблемы. Тело — не всегда

Девять недель мы говорили исключительно о теле — движении, еде, режиме, осанке. Сегодня делаем первый шаг за границы этой темы, но не резкий: мы всё ещё говорим о теле, только заходим с той стороны, которую раньше не трогали — с его памяти. Речь про эмоции и стресс, но не абстрактно, а через то, как они оседают физически, даже когда разум уже, казалось бы, «разобрался» с ситуацией.

У многих из нас есть похожий опыт: сложный разговор закончился, конфликт формально улажен, дедлайн сдан — но плечи так и остаются зажатыми, челюсть напряжена, в животе тяжесть, которая не проходит ещё день или два. Ум переключился на следующую задачу, а тело как будто продолжает держать оборону.

Это не случайность и не особая уязвимость отдельных людей — а вполне объяснимый физиологический механизм. Американская психологическая ассоциация[22] описывает мышечное напряжение как почти рефлекторную реакцию на стресс — способ тела защититься от боли и травмы. При кратковременном стрессе мышцы напрягаются разом, а затем расслабляются, когда стрессовая ситуация проходит. Но при хроническом, повторяющемся стрессе мышцы остаются в состоянии постоянной готовности гораздо дольше — и именно с этим связаны, например, головные боли напряжения и боли в шее, плечах и спине, особенно те, что усиливаются в периоды рабочей нагрузки.

Здесь важно уточнить формулировку в названии недели: тело не «хранит воспоминания» в мистическом смысле и не работает как отдельный архив с записями прошлого. Речь про более простую и более проверяемую вещь: физиологическая реакция на стресс не всегда завершается вместе с мыслями о стрессовой ситуации. Ум может решить, что вопрос закрыт, а нервная система — ещё нет, и это несовпадение ощущается как раз в теле: в напряжённых плечах, сжатой челюсти, поверхностном дыхании, которые сохраняются намного дольше самой ситуации.

В двадцать пять лет это часто списывается на усталость

---

[22] **Stress Effects on the Body** (CDC / ATSDR, на основе материалов Американской психологической ассоциации) https://atsdr.cdc.gov/community-stress-resource-center/php/resources/stress-effects-on-body.html

или недосып — тело как будто справляется само, компенсируя накопленное напряжение за счёт запаса энергии. К сорока годам тот же механизм начинает проявляться заметнее и настойчивее: привычная точка напряжения — шея, поясница, живот — начинает давать о себе знать регулярно, даже вне явно стрессовых периодов, просто потому что накопление происходило годами, а разряжалось редко.

Эта неделя — не терапия и не попытка заменить собой работу со специалистом там, где она действительно нужна. Мы будем говорить о самом простом и доступном первом шаге: научиться замечать, где именно в теле оседает напряжение, — то же самое внимание, которое мы тренировали применительно к голоду, дыханию и осанке, только теперь направленное на стресс.

ВНИМАНИЕ! Если в процессе этой недели вскроется что-то более серьёзное и устойчивое, чем обычное повседневное напряжение — это хороший повод обратиться к психологу или врачу, а не пытаться справиться с этим исключительно самостоятельно.

Завтра — конкретный маленький шаг: простой способ заметить, где именно в теле сейчас живёт напряжение, без необходимости его сразу анализировать или объяснять.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вечером, вспоминая прошедший день, задай себе вопрос: было ли сегодня напряжённое событие, разговор или задача — и если да, чувствуешь ли ты до сих пор отголосок этого напряжения

где-то в теле?

День 65 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Короткое сканирование тела: две минуты сверху вниз

Вчера мы задались вопросом, остаётся ли в теле отголосок дневного напряжения. Сегодня — простой инструмент, чтобы находить такие отголоски точнее: короткое сканирование тела сверху вниз, занимающее не больше двух минут.

Практика простая и не требует ничего, кроме нескольких свободных минут и тихого места — не обязательно полной тишины, подойдёт и просто отсутствие немедленной необходимости куда-то бежать. Сядь или ляг удобно, закрой глаза, и медленно, мысленно пройдись вниманием по телу: макушка, лоб, челюсть, шея, плечи, грудь, живот, поясница, руки, ноги. На каждой области — секунда-две, просто чтобы заметить: напряжено это место или расслаблено, тёплое или холодное, лёгкое или тяжёлое.

Важно подчеркнуть: цель не в том, чтобы немедленно расслабить всё найденное напряжение — так же как в понедельник мы не пытались никакую эмоцию сразу объяснить или устранить, а просто замечали её. Само по себе внимание к телесному ощущению, без спешки его исправить, — уже полезный навык, отдельный от следующего шага что-либо с этим делать.

Многие, попробовав это впервые, удивляются тому, как много неожиданно напряжённых зон обнаруживается — челюсть, сжатая без всякого повода; плечи, поднятые вверх без осознанного решения; живот, слегка втянутый, будто в постоянной лёгкой готовности к чему-то. Ничего из этого не патология — это обычные, распространённые следы накопленного за день напряжения, которые мы просто редко замечаем, потому что внимание почти всегда направлено наружу, а не внутрь.

Хорошее время для этой практики — переход между делами: конец рабочего дня, перед сном, после напряжённого разговора. Не обязательно делать сканирование каждый день специально — для начала достаточно попробовать один раз, чтобы почувствовать сам принцип, и, возможно, повторить в момент, когда почувствуешь себя особенно уставшим или взвинченным.

Если в процессе сканирования всплывает не просто физическое напряжение, а сильная эмоция — тревога, грусть, раздражение, — это тоже нормальная часть процесса. Достаточно просто заметить её присутствие, не обязательно сразу разбираться в причинах. Если подобные сильные реакции возникают часто и ощущаются трудно управляемыми — это хороший повод поговорить с психологом, который поможет разобраться в них глубже, чем это может дать короткая практика самонаблюдения.

Завтра — миф, который часто мешает даже начать по-

добное наблюдение за собой: убеждение, что лучший способ справиться с неприятной эмоцией — просто не думать о ней и переключиться на что-то другое.

ПРАВИЛО ДНЯ: Найди две минуты в тихом месте и медленно пройдись вниманием по телу сверху вниз — от макушки до стоп, просто замечая напряжение или расслабление в каждой области, без попытки сразу что-либо исправить.

День 66 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Просто не думай об этом» — миф, который путает избегание с решением

Один из самых распространённых советов, которые люди дают себе и друг другу в трудный момент — «просто не думай об этом, переключись, отвлекись». Совет звучит разумно и практично: если мысль неприятна, зачем к ней возвращаться. Проблема в том, что это работает заметно хуже, чем кажется, особенно если речь идёт не о разовой мелкой неприятности, а о накопленном, повторяющемся стрессе.

Дело в том, что физиологическая реакция организма на стресс — та самая мышечная готовность, учащённое дыхание, выброс гормонов стресса, о которых мы говорили в понедельник, — запускается и регулируется не сознательным, произвольным мышлением, а более древними механизмами нервной системы. Отвлечение внимания способно времен-

но убрать неприятную мысль из фокуса, но оно не выключает автоматически саму физиологическую реакцию, если она уже запущена и не была прожита или разряжена каким-либо образом.

Результат этого несовпадения — то самое явление, о котором шла речь всю неделю: ум переходит к следующей задаче, а тело остаётся в состоянии повышенной готовности, потому что физиологический сигнал «опасность миновала» так и не поступил, только мысленный. Со временем, если это повторяется систематически, напряжение накапливается — не потому что мы недостаточно старались «не думать», а потому что сама стратегия избегания не решает задачу, для которой её используют.

Есть и обратная проблема хронического избегания эмоций: исследования в области психологии эмоциональной регуляции показывают, что постоянное подавление и отвлечение от неприятных чувств связано не с их исчезновением, а с более высоким уровнем общего стресса и физического напряжения в долгосрочной перспективе, по сравнению с более открытым, пусть и более трудным, признанием и проживанием эмоции в момент, когда она возникает.

Здесь стоит подчеркнуть: это не призыв бесконечно анализировать и пережёвывать каждую неприятную мысль — постоянное, зацикленное руминирование вредно ничуть не меньше, чем полное избегание, просто по-другому. Золотая середина, к которой стоит стремиться, ближе к тому, что мы

практиковали вчера: коротко, без осуждения заметить, что напряжение или эмоция присутствуют, — а не бороться с самим фактом их существования отрицанием.

Здесь снова узнаётся знакомая по всем предыдущим неделям структура мифа: простое, быстрое решение — «просто не думай» — выглядит привлекательнее, чем более скромная, но честная альтернатива — заметить и дать процессу время, а не форсировать его исчезновение усилием воли.

Важно ещё раз подчеркнуть границу этой недели: если накопленное напряжение или трудные эмоции ощущаются устойчивыми, тяжёлыми и мешающими обычной жизни — это выходит за рамки того, с чем можно справиться короткой ежедневной практикой самонаблюдения, и хороший, ответственный шаг в такой ситуации — обратиться к психологу или врачу, а не пытаться разобраться в одиночку.

Завтра — инструмент, который поможет сделать фиксацию телесного напряжения регулярной, ненавязчивой частью дня, продолжая логику практики из вторника.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если ловишь себя на попытке просто «не думать» о чём-то неприятном, вместо этого позволь себе коротко, на несколько секунд, признать: да, эта ситуация вызывает напряжение — и лишь затем спокойно вернись к текущим делам.

День 67 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Три вопроса вместо полного сканирования: быстрая версия на день

Мы уже попробовали двухминутное сканирование тела и разобрались, почему избегание неприятных эмоций не решает связанное с ними напряжение. Сегодня — инструмент, который делает фиксацию телесного состояния более регулярным, но занимает не две минуты, а буквально несколько секунд: три коротких вопроса, привязанных к уже знакомому триггеру.

Вспомни девятую неделю про осанку — там мы уже привязывали пятисекундную проверку тела к конкретным моментам дня: концу встречи, вставанию за водой, взгляду в телефон. Сегодня используем тот же триггер, но добавляем к физической проверке осанки три коротких внутренних вопроса.

Первый вопрос: где сейчас основное напряжение в теле — челюсть, плечи, живот, что-то другое? Второй: связано ли это напряжение с чем-то конкретным, что происходило только что, или оно просто фоновое? Третий: могу ли я сейчас, за несколько секунд, немного отпустить это напряжение — разжать челюсть, опустить плечи, сделать один глубокий вдох, — или сейчас просто не время, и стоит вернуться к этому позже?

Обрати внимание: третий вопрос не требует обязательного ответа «да» и немедленного действия. Иногда ответ — «сейчас не время, я в середине сложного разговора» — и это нормально, сама постановка вопроса уже даёт телу небольшой сигнал внимания, даже без немедленной коррекции.

Этот инструмент работает по той же логике, что и вся серия предыдущих недель: не масштабная практика, требующая отдельного времени в расписании, а маленькое, повторяемое действие, встроенное в то, что и так уже происходит в течение дня. Три секунды на вопросы плюс уже привычные пять секунд на осанку — меньше десяти секунд суммарно, но при регулярном повторении это создаёт совсем другой уровень контакта с собственным телом, чем полное его отсутствие.

Полезное наблюдение для тех, кто попробует эту практику несколько дней подряд: часто обнаруживается, что одна и та же зона напряжения повторяется изо дня в день — например, стабильно сжатая челюсть в определённые часы или тяжесть в плечах именно после конкретного типа рабочих задач. Такая закономерность — уже полезная информация о том, что конкретно в течение дня создаёт наибольшую нагрузку, даже если пока не хочется или не получается разбираться в причинах глубже.

Завтра — история человека, который на протяжении многих лет не связывал хроническую боль в шее с накопленным стрессом на работе, пока случайно не заметил простую зако-

номерность.

ПРАВИЛО ДНЯ: На том же триггере, что ты использовал для проверки осанки на прошлой неделе, добавь три коротких вопроса о телесном напряжении — не более десяти секунд в сумме на каждый раз.

День 68 · Пятница · ИСТОРИЯ
Мужчина, который лечил хроническую боль в шее — а помогло совсем другое

На протяжении почти трёх лет у него периодически возникала ноющая боль в шее и верхней части спины — то усиливаясь, то немного отступая, но никогда не исчезая полностью. Он честно пытался решить проблему привычным путём: сходил к массажисту, купил ортопедическую подушку, несколько месяцев занимался с тренером, специализирующимся на осанке. Каждый способ давал временное облегчение, но боль неизменно возвращалась через несколько недель.

Переломный момент случился почти случайно. Ведя обычный рабочий календарь, он как-то заметил, что боль особенно сильно обостряется в определённые дни недели — и, присмотревшись внимательнее, понял: это дни, когда у него проходит встреча с одним конкретным клиентом, со сложным, придирчивым характером и манерой общения, после которой обычно оставался осадок раздражения и внут-

реннего напряжения, которое он, впрочем, никогда специально не анализировал, просто отмечая как «неприятный, но обычный рабочий день».

Эта закономерность заставила его иначе взглянуть на собственную боль — не только как на чисто физическую проблему осанки или перенапряжённых мышц, но и как на возможный след накопленного, регулярно повторяющегося стресса, который годами оставался неосознанным именно потому, что он привычно «не думал об этом» после трудных встреч, переключаясь сразу на следующую задачу.

Он начал пробовать практику, похожую на ту, что мы разбирали в четверг — короткие вопросы о телесном напряжении сразу после сложных рабочих разговоров, а не спустя часы, когда напряжение уже успевало осесть незамеченным. Простое замечание — «сейчас у меня напряжена шея, и это, вероятно, связано именно с этим разговором» — само по себе не убирало боль мгновенно, но постепенно меняло его отношение к ней: вместо чисто физической проблемы, требующей физического же решения, он начал видеть и эмоциональную составляющую.

Параллельно, по совету того же массажиста, который отметил, что чисто физические методы явно не решают проблему полностью, он обратился к психологу — не потому что считал себя психологически нездоровым, а из практического любопытства: могла ли работа с накопленным стрессом дать то, чего не могли дать месяцы массажа. Несколько встреч с

психологом помогли ему увидеть более широкую картину: паттерн сдерживания раздражения на работе, сложившийся ещё в начале карьеры, когда открыто выражать несогласие с клиентами казалось непозволительным.

Боль в шее не исчезла в одночасье и не была связана исключительно с этим одним источником — организм редко работает так линейно. Но за несколько месяцев работы одновременно с телесным вниманием и разговорами с психологом интенсивность и частота обострений заметно снизилась — впервые за три года у него появились недели без единого эпизода боли, чего не удавалось достичь ни массажем, ни подушкой, ни тренировками по отдельности.

Он сам впоследствии формулировал это так: тело три года сигнализировало о проблеме единственным доступным ему языком — болью, — а он три года пытался решить эту проблему, обращаясь исключительно к телу напрямую, не замечая, что часть ответа лежала в области, к которой он поначалу не догадался обратиться.

Эта история — не призыв искать эмоциональную причину за каждой физической болью и тем более не повод отказываться от медицинской помощи там, где она нужна в первую очередь. Это, скорее, иллюстрация того, о чём вся эта неделя: тело и эмоции связаны теснее, чем мы привыкли думать, и иногда полезно рассмотреть обе стороны, а не только одну.

Завтра — суббота, десятый честный SWOT подряд. На этот раз разберём именно то, как ты замечаешь и обходишь-

ся с собственным напряжением.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если заметишь знакомую физическую боль или напряжение, задай себе непривычный вопрос — не только «что мне с этим сделать физически», но и «было ли что-то в последнее время, что могло к этому привести эмоционально» — без обязательства сразу найти ответ.

День 69 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоего отношения к телесному напряжению

Десятая суббота подряд — и снова делим лист на четыре поля, чтобы узнать как ты замечаешь и обходишься с напряжением в собственном теле.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, у тебя уже есть привычка ложиться спать с растяжкой или тёплым душем, которая косвенно снимает часть накопленного за день напряжения. Может быть, эта неделя уже показала, что двухминутное сканирование тела из вторника даётся легче, чем ожидалось. Может быть, у тебя есть человек, с которым можно честно обсудить трудный день, что само по себе форма разрядки. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это привычка «просто не думать» о неприят-

ном, которую мы разбирали в среду. Возможно, ты, как герой истории из пятницы, годами связывал конкретную физическую боль исключительно с физическими причинами, не рассматривая эмоциональную составляющую. Возможно, трудные разговоры или задачи оставляют заметный след в теле, который ты обычно не замечаешь до конца дня.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Триггер из девятой недели про осанку, к которому уже можно прикрепить три коротких вопроса из четверга. Человек в твоём окружении — друг, партнёр, — с которым можно договориться честно делиться трудными моментами дня, а не держать их при себе. Возможность обратиться к психологу, если в процессе этой недели что-то показалось более серьёзным, чем можно разобрать самостоятельно.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Загруженные, стрессовые периоды, когда меньше всего времени и сил на самонаблюдение, хотя именно тогда оно нужнее всего. Привычка воспринимать признание собственного напряжения как слабость, особенно если так было принято в семье или на прежней работе. Общая культурная установка «не жаловаться и терпеть», знакомая многим из нас с детства.

Как и в предыдущие субботы, ищи связи между полями, а не просто заполняй список. Если угроза — восприятие эмоций как слабости, а возможность — уже существующая

практика проверки осанки из прошлой недели, то естественная стратегия — встраивать замечание эмоций в ту же нейтральную, уже привычную рутину, а не выделять для этого отдельный, потенциально неловкий момент.

Сохрани этот SWOT рядом с девятью предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня, вода, сон, тишина, скорость еды, осанка. Десятый честный портрет одного и того же человека с разных сторон — и первый, который прямо касается не физиологии, а эмоций, хотя и через тело, как и было заявлено в начале недели.

Завтра мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно посмотрим на десять правил вместе. Впереди — возвращение к еде на новом, более лёгком витке: простая кухня без сложных рецептов.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT своего отношения к телесному напряжению и найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — с чего реалистичнее всего начать на следующей неделе.

День 70 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ

Правило недели: замечать напряжение, а не сразу от него отворачиваться

Десять недель позади. В понедельник мы выяснили, что

тело не всегда «закрывает вопрос» так же быстро, как ум. Во вторник — попробовали двухминутное сканирование тела сверху вниз. В среду — разобрали, почему «просто не думай об этом» решает проблему хуже, чем кажется. В четверг — собрали короткий инструмент из трёх вопросов, привязанный к триггеру осанки. В пятницу — услышали историю мужчины, который три года лечил боль в шее чисто физическими методами, пока не заметил связь со стрессом. Вчера — впервые разобрали по SWOT своё отношение к телесному напряжению.

Правило недели встаёт десятым в общий ряд: ***замечать напряжение, а не сразу от него отворачиваться.*** Не анализировать бесконечно и не форсировать немедленное расслабление — просто дать себе несколько секунд признать, что оно есть, прежде чем вернуться к обычным делам.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с девятью предыдущими:

— Короткое сканирование тела хотя бы раз в несколько дней, особенно после напряжённых событий.

— На знакомом триггере проверки осанки — дополнительный вопрос: где сейчас основное напряжение и связано ли оно с чем-то конкретным.

— Вместо «просто не думать» — несколько секунд честного признания: да, это было напряжённо.

— Если напряжение или эмоции ощущаются устойчивыми и тяжёлыми дольше обычного — это повод обратиться к

психологу, а не пытаться справиться в одиночку.

— Раз в несколько месяцев доставать все десять SWOT — тело, еду, утро, движение, воду, сон, тишину, скорость еды, осанку, телесное напряжение — и смотреть на общую картину.

Оглянемся на путь за десять недель: десять правил, от первого вопроса телу до сегодняшнего внимания к его сигналам напряжения. Одно движение в день без исключений. Ем медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Постоянный час подъёма и час тишины перед сном. Один блок без входящего потока — каждый день. Класть вилку между укусами и держать ориентир в двадцать минут. Пять секунд, чтобы выпрямиться, на каждом привычном триггере. Замечать напряжение, а не сразу от него отворачиваться.

На следующей неделе мы возвращаемся к еде на новом витке — тема «Кухня без сложных рецептов». После насыщенной, местами не самой простой недели поговорим о чём-то практичном и почти отдыхающем: как готовить для себя без сложных рецептов и лишнего перфекционизма на кухне.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «замечать напряжение, а не сразу от него отворачиваться» десятой строкой к списку из движения, еды, утра, движения в течение дня, воды, сна, тишины, скорости еды и осан-

ки — и в течение недели попробуй хотя бы дважды ответить себе на вопрос, где сейчас живёт напряжение.

ГЛАВА 11 · дни 71—77

Кухня без сложных рецептов

День 71 · Понедельник · ЗАЧЕМ
После прошлой недели — намеренно простая тема: готовка без перфекционизма

Прошлая неделя далась непросто — мы говорили о том, как тело хранит следы стресса и непрожитых эмоций. Эта неделя устроена легче: возвращаемся к еде, но с самой практичной, почти отдыхающей стороны — кухня без сложных рецептов.

У многих людей 30—40 лет отношения с готовкой строятся по одной и той же схеме: рецепт из интернета или книги с пятнадцатью ингредиентами, половины из которых нет дома; ощущение, что готовка — это отдельный, требующий подготовки проект, а не обычная часть дня; и, как следствие, всё более частый выбор доставки или полуфабрикатов не потому, что они лучше, а потому что готовка воспринимается

как слишком большая задача для будничного вечера.

Есть исследовательские данные, подтверждающие цену этого выбора. Масштабный анализ данных Национального обследования здоровья и питания США, проведённый исследователями Университета Джонса Хопкинса[23], показал: *люди, готовящие дома шесть-семь раз в неделю, потребляют в среднем на 137 калорий в день меньше, а также заметно меньше сахара и жиров, чем те, кто готовит дома редко или не готовит вовсе — причём разница сохранялась даже без цели похудеть.* Иными словами, сам факт домашней готовки, независимо от сложности блюда, связан с более здоровым питанием.

Здесь важно разделить два разных явления, которые мы неосознанно смешиваем: готовка как таковая — и готовка по сложным рецептам. Требование к себе готовить обязательно что-то впечатляющее, многоступенчатое, с редкими ингредиентами — это именно то, что чаще всего отбивает желание готовить вообще, а не помогает питаться лучше. Простая яичница с овощами или паста с готовым соусом и добавленной зеленью даёт куда больше пользы, чем несостоявшийся сложный рецепт, замещённый в итоге заказом на дом.

В молодом возрасте готовка часто воспринимается как навык, которым либо владеешь, либо нет — и если сложные

---

[23] **Study Suggests Home Cooking for a Healthier Diet** (Johns Hopkins University, Hub)https://hub.jhu.edu/gazette/2015/january-february/currents-home-cooking-is-healthier

рецепты не даются легко, возникает ощущение, что готовка вообще не твоё. К сорока годам это убеждение успевает закрепиться настолько, что человек годами обходится минимальным набором из двух-трёх блюд или вовсе почти не готовит, даже когда объективно хотел бы питаться разнообразнее и полезнее.

Эта неделя намеренно построена вокруг противоположной идеи: готовка — это не про мастерство и не про впечатляющий результат, а про несколько простых, повторяемых формул, которые снимают необходимость каждый раз изобретать блюдо заново. Мы уже видели похожую логику применительно к движению на четвёртой неделе — там мы тоже отделяли «тренировку» от «движения» и находили ценность именно в скромном, бытовом варианте.

Завтра — конкретный маленький шаг: простая формула, которая позволяет собрать полноценный приём пищи без единого рецепта, только из того, что обычно есть под рукой.

ПРАВИЛО ДНЯ: Загляни в свой холодильник и шкафы не с целью что-то приготовить, а просто чтобы зафиксировать, что там уже есть — как отправную точку для остальной недели, без осуждения за то, чего там нет.

День 72 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Формула из четырёх частей вместо рецепта

Вчера мы посмотрели, что уже есть на кухне. Сегодня — простая формула, которая превращает почти любой набор продуктов в полноценный приём пищи без единого рецепта: белок плюс овощи и клетчатка плюс углевод плюс соус или заправка.

Смысл формулы в том, что она задаёт структуру, а не конкретные ингредиенты — поэтому работает почти с любым набором продуктов, который окажется под рукой. Белок — это яйца, курица, рыба, творог, фасоль или любой другой их аналог. Овощи — свежие, замороженные или даже консервированные, в любом виде и количестве. Углевод — рис, картофель, паста, хлеб, любая крупа. Клетчатка — это те же овощи или отруби, которые можно купить в любом магазине. Соус или заправка — то, что связывает всё вместе и даёт вкус: оливковое масло с лимоном, соевый соус, сметана с зеленью, готовый соус из банки — что угодно, лишь бы придавало блюду законченность.

Конкретный пример на сегодня: отварные яйца или обжаренная на сковороде курица (белок), нарезанные свежие овощи или быстро обжаренные замороженные (овощи + клетчатка), рис, сваренный за пятнадцать минут, или уже гото-

вый вчерашний (углевод), и простая заправка из масла, соли и специй (соус). Это не рецепт в привычном смысле — это конструктор, где каждый элемент можно заменить на то, что реально есть дома, не заглядывая ни в один кулинарный сайт.

Ценность этой формулы именно в том, что она снимает необходимость точного следования инструкциям — а вместе с этим снимает и главный источник тревоги перед готовкой: страх сделать что-то не так, не по рецепту, не тем ингредиентом. Здесь нет «неправильно» — есть просто то, что оказалось под рукой, собранное в понятную структуру.

Попробуй сегодня собрать один приём пищи именно по этой формуле, сознательно проговаривая про себя четыре части, пока готовишь: где у меня белок, где овощи, где углевод, чем заправляю. Не нужно взвешивать порции или соблюдать пропорции — достаточно, чтобы все четыре элемента присутствовали в том виде, в каком тебе комфортно.

Специалисты, изучающие психологию повседневных решений, отмечают, что каждое новое решение — даже мелкое, вроде выбора рецепта, — забирает часть ограниченного ресурса самоконтроля, доступного за день; накопленная за день усталость от принятия решений частично объясняет, почему вечером так велик соблазн заказать еду вместо готовки. Формула из четырёх частей решает эту проблему на корню: вместо десятков вариантов рецептов остаётся один простой шаблон, который не требует отдельного решения каждый раз.

Завтра — миф, без которого эта неделя была бы неполной: разберём убеждение, что готовка обязательно требует времени, специальных навыков и длинного списка ингредиентов, чтобы быть «настоящей».

ПРАВИЛО ДНЯ: Собери один приём пищи по формуле «белок плюс овощи плюс углевод плюс соус», используя только то, что уже есть дома, без похода в магазин за недостающими ингредиентами.

День 73 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Готовка — это долго и сложно» — миф, который убедительно поддерживают кулинарные шоу и соцсети

Открой почти любую популярную кулинарную страницу в соцсетях — и увидишь одно и то же: аккуратно разложенные редкие ингредиенты, многоступенчатые техники, идеально выстроенные кадры процесса. Это создаёт устойчивое, хотя и ложное впечатление, что готовка «по-настоящему» обязательно выглядит именно так — а всё, что проще, как будто не считается.

Этот миф — близкий родственник других мифов, которые мы уже разбирали в предыдущих неделях: диета «с понедельника», подъём в пять утра, героическая тренировка вместо бытового движения. Общая структура одна: зрелищ-

ная, впечатляющая версия воспринимается как единственно правильная, а скромная, повседневная — как не считающаяся, недостаточная.

На практике всё ровно наоборот. Мы уже видели в понедельник: сам факт домашней готовки, вне зависимости от сложности блюда, связан с более здоровым питанием — меньше калорий, сахара и жиров, чем при частом обращении к готовой еде. Ни в одном из этих исследований речь не шла о кулинарном мастерстве — речь шла просто о том, готовит человек сам или ест готовое.

Есть и практическая причина, почему сложные рецепты чаще отпугивают, чем вдохновляют: психологи, изучающие принятие решений, описывают явление усталости от выбора — способность делать взвешенные решения истощается по мере того, как мы делаем их всё больше за день. К вечеру, после десятков рабочих и бытовых решений, сложный рецепт с длинным списком шагов и ингредиентов требует именно того ресурса, которого к этому времени объективно меньше всего осталось. Неудивительно, что в такой момент заказ еды на дом побеждает — не потому что готовка сама по себе плоха, а потому что конкретно сложная готовка требует слишком много от уже истощённого запаса решений.

Здесь и кроется ключевая ошибка мифа: он смешивает две разные вещи — заботу о себе через еду и кулинарное мастерство как отдельный навык. Можно прекрасно заботиться о себе едой, вообще не умея готовить ничего сложнее фор-

мулы из вторника, — так же как можно прекрасно двигаться, вообще не занимаясь спортом в привычном понимании этого слова.

Это не значит, что сложные рецепты и кулинарные эксперименты — это плохо. Если готовка сама по себе приносит удовольствие и хочется осваивать новые техники — прекрасно, это ценное хобби. Проблема мифа именно в исключительности: убеждении, что только сложная готовка достойна называться готовкой, а простая формула из вторника — это как будто не считается.

Практический вывод: если сегодня, стоя перед выбором «готовить или заказать», в голове всплывает образ сложного рецепта с длинным списком шагов — сразу вспомни, что альтернатива не «сложный рецепт или доставка». Есть третий, куда более реалистичный вариант — формула из четырёх частей, не требующая ни рецепта, ни особого мастерства.

Завтра — инструмент, который поможет держать под рукой всё необходимое для такой простой готовки, не полагаясь на вдохновение или удачное совпадение продуктов в холодильнике.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если ловишь себя на мысли «готовить — это слишком сложно и долго», вспомни: альтернатива сложному рецепту — не доставка, а простая формула из вчерашнего дня.

День 74 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Базовый набор на кухне: чтобы формула работала в любой день

Мы уже собрали формулу из четырёх частей и разобрали миф про обязательную сложность готовки. Сегодня — инструмент, который делает эту формулу рабочей даже в самый загруженный день: короткий список базовых продуктов, которые стоит держать под рукой почти всегда.

Идея простая: формула «белок плюс овощи плюс углевод плюс соус» работает только тогда, когда хотя бы по одному варианту каждой категории реально есть дома. Не нужен полный, разнообразный набор — достаточно по одному-два надёжных, долгохранящихся варианта на каждую часть формулы.

Белок, который долго хранится и быстро готовится: яйца, замороженное куриное филе, консервированная фасоль или нут, творог. Овощи, которые не портятся за пару дней: замороженные овощные смеси, морковь, капуста, консервированные помидоры. Углеводы почти вечного хранения: рис, гречка, паста, картофель. Соусы и заправки, которые стоят в шкафу месяцами: оливковое или растительное масло, соевый соус, горчица, любимые специи. Баночка отрубей, чтобы дать организму клетчатку.

Смысл не в том, чтобы закупить всё это одним большим

походом в магазин сегодня же — а в том, чтобы постепенно, в течение обычных покупок, следить, чтобы хотя бы по одному варианту из каждой категории всегда было в доме. Это тот самый принцип, который мы уже использовали с видимой бутылкой воды на пятой неделе: не разовое усилие, а постоянно поддерживаемая база.

Практический совет: заведи короткий список этих базовых продуктов — на бумаге, в заметках телефона, где угодно — и проверяй его раз в неделю перед покупками, отдельно от остального списка продуктов. Не нужно вспоминать заново каждый раз, чего не хватает — достаточно один раз составить список и потом просто по нему сверяться.

Отдельный совет для тех, кто готовит на одного человека и не хочет тратить время каждый день: многие элементы формулы хорошо готовятся заранее и сразу в большем объёме — сваренный рис или гречка на два-три дня, запечённая курица, которую можно доставать порциями. Это не меняет саму формулу, а просто сокращает время сборки конкретного приёма пищи до нескольких минут.

Здесь стоит подчеркнуть связь с темой этой недели в целом: чем меньше решений нужно принимать в момент голода и усталости, тем меньше шансов, что усталость от выбора, о которой мы говорили в среду, приведёт к заказу еды на дом вместо простой домашней формулы.

Завтра — история человека, который годами считал себя «неспособным готовить» — пока не узнал именно про такой

подход без рецептов.

ПРАВИЛО ДНЯ: Составь короткий список из четырёх-восьми базовых продуктов — по одному-два на каждую часть формулы — и добавь то, чего не хватает, в свой следующий список покупок.

День 75 · Пятница · ИСТОРИЯ
Мужчина, который считал себя «неспособным готовить» — пока не перестал пытаться следовать рецептам

Он много лет был честно убеждён, что готовка просто не его сильная сторона. Пробовал несколько раз следовать рецептам из интернета — то не хватало ингредиента и приходилось бежать в магазин посреди процесса, то блюдо получалось совсем не таким, как на фотографии, то сам процесс с многочисленными шагами и таймерами вызывал такое напряжение, что удовольствия от готовки не оставалось вовсе. После нескольких таких попыток он для себя решил: готовка — не моё, и дальше почти полностью перешёл на доставку и полуфабрикаты.

Ситуация изменилась не из-за внезапного вдохновения, а из практической необходимости: доставка стала ощутимой статьёй расходов, а качество полуфабрикатов его всё меньше устраивало. Он снова задумался о готовке, но на этот раз с

явным нежеланием повторять прежний опыт с рецептами и списками ингредиентов.

Разговор с подругой, которая готовила дома почти каждый день без видимых усилий, стал поворотным моментом. Он ожидал услышать про какие-то продвинутые техники или богатый кулинарный опыт — а услышал совсем другое: она вообще не следует рецептам в привычном смысле, а просто собирает еду по простому принципу — что-то белковое, что-то овощное, что-то более сытное вроде крупы, и заправка сверху. Ровно та же формула, что мы разбирали во вторник, хотя сама она никогда не формулировала её именно так — просто готовила по этому шаблону годами, интуитивно.

Он попробовал повторить этот подход, намеренно избегая любых рецептов первую неделю. Отварил рис, обжарил замороженные овощи, добавил консервированную фасоль, заправил соевым соусом с чесноком — без единого пошагового инструктажа, просто следуя формуле. Результат оказался далёк от фотографий из кулинарных блогов, но был вполне съедобным, а главное — процесс занял пятнадцать минут и не вызвал ни капли той тревоги, которую обычно провоцировали сложные рецепты.

Дальше он начал экспериментировать с формулой самостоятельно, меняя отдельные элементы: то куриное филе вместо фасоли, то гречка вместо риса, то другой соус. Постепенно он заметил, что стал получать удовольствие от самого процесса — не потому что освоил новые сложные тех-

ники, а потому что перестал требовать от себя точного следования чужим инструкциям и разрешил себе готовить приблизительно, полагаясь на структуру, а не на строгий рецепт.

Через несколько месяцев он готовил дома почти каждый будний день — то, что раньше казалось ему невозможным при его якобы отсутствующих кулинарных способностях. Он сам впоследствии шутил, что дело было не в неспособности готовить, а в неправильном представлении о том, что вообще значит «готовить»: он был уверен, что это обязательно означает точное следование сложной инструкции, а не свободную сборку простых, знакомых элементов.

Расходы на доставку заметно снизились, но, что удивило его самого больше, — снизилась и тревога перед словом «ужин» в конце рабочего дня. Раньше это было решение, требующее усилий: что заказать, откуда, насколько дорого. Теперь это стало почти автоматическим действием по знакомой формуле.

Эта история — прямое продолжение того, о чём мы говорили всю неделю: годами закреплённое убеждение «я не умею готовить» иногда оказывается не фактом о человеке, а следствием неверного представления о том, что вообще считается готовкой.

Завтра — суббота, одиннадцатый SWOT. Разберем именно твои отношения с домашней готовкой.

ПРАВИЛО ДНЯ: Приготовь один приём пищи, намеренно не открывая ни одного рецепта — полагайся

только на формулу из четырёх частей и на то, что подсказывает интуиция.

День 76 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоих отношений с домашней готовкой

Одиннадцатый суббота подряд — и снова делим лист на четыре поля, чтобы увидеть, как складываются твои отношения с готовкой дома.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, у тебя уже есть пара блюд, которые готовятся почти на автомате, без раздумий. Может быть, эта неделя уже показала, что формула из четырёх частей даётся легче, чем ожидалось. Может быть, кухня достаточно оснащена базовой утварью, чтобы не было технических препятствий. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, это привычка открывать сложные рецепты и разочаровываться в процессе, как в истории из пятницы. Возможно, холодильник и шкафы часто оказываются пустыми именно в тот момент, когда нужно готовить, из-за отсутствия базового набора из четверга. Возможно, усталость к вечеру почти всегда выигрывает у намерения готовить, и побеждает доставка.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но по-

ка не используется? Список базовых продуктов из четверга, который можно начать вести уже на этой неделе. Свободные полчаса на выходных, которые можно потратить на то, чтобы заранее сварить крупу или запечь курицу порциями на несколько дней. Человек в окружении, который, как подруга из истории пятницы, готовит легко и мог бы поделиться парой своих привычных формул.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Особенно загруженные периоды на работе, когда даже пятнадцать минут на формулу кажутся непозволительной роскошью. Привычка сравнивать себя с кулинарными блогами и соцсетями, о которой шла речь в среду, и связанное с этим ощущение, что «простое не считается». Совместное проживание с человеком, у которого другие пищевые привычки или предпочтения, из-за чего готовка кажется сложнее, чем есть на самом деле.

Как и в предыдущие субботы, ищи связи между полями, а не просто заполняй список. Если угроза — усталость к вечеру, а возможность — заготовки на выходных, то естественная стратегия — сосредоточить чуть больше усилий именно на воскресной подготовке, чтобы будние вечера требовали не готовки с нуля, а сборки уже частично готовых элементов.

Сохрани этот SWOT с десятью предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня, вода, сон, тишина, скорость еды, осанка, телесное напряжение. Одиннадцатый портрет одного и того же человека — тебя — с разных сторон.

Завтра мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно посмотрим на одиннадцать правил вместе. Впереди — снова тело, и тема, продолжающая логику этой недели: простота вместо перфекционизма, но теперь применительно к физической силе.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT своих отношений с готовкой и найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — с чего реалистичнее всего начать на следующей неделе.

День 77 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ Правило недели: готовить по формуле, а не по рецепту

Одиннадцать недель позади. В понедельник мы взяли намеренную паузу после тяжёлой темы прошлой недели и заговорили о готовке без перфекционизма. Во вторник — собрали формулу из четырёх частей: белок, овощи, углевод, соус. В среду — разоблачили миф о том, что готовка обязательно должна быть сложной, чтобы считаться настоящей. В четверг — составили базовый список продуктов, который делает формулу рабочей в любой день. В пятницу — услышали историю мужчины, который годами считал себя неспособным готовить, пока не перестал следовать рецептам. Вче-

ра — впервые разобрали по SWOT именно отношения с домашней готовкой.

Правило недели встаёт одиннадцатым в общий ряд: ***готовить по формуле, а не по рецепту.*** Белок, овощи, углевод, соус — вместо точного следования чужим инструкциям, требующим конкретных ингредиентов, времени и техник.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с десятью предыдущими:

— Собирать приёмы пищи по формуле из четырёх частей, используя то, что уже есть дома.

— Держать под рукой базовый набор долгохранящихся продуктов — по одному-два варианта на каждую часть формулы.

— Если вечером не хватает сил на решение, что готовить — вспомнить, что альтернатива сложному рецепту не доставка, а простая сборка по формуле.

— Раз в несколько месяцев доставать все одиннадцать SWOT — тело, еду, утро, движение, воду, сон, тишину, скорость еды, осанку, телесное напряжение, готовку — и смотреть на общую картину.

Оглянемся на путь за одиннадцать недель: одиннадцать правил, каждое скромное само по себе. Одно движение в день без исключений. Ем медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Постоянный час

подъёма и час тишины перед сном. Один блок без входящего потока — каждый день. Класть вилку между укусами и держать ориентир в двадцать минут. Пять секунд, чтобы выпрямиться, на каждом привычном триггере. Замечать напряжение, а не сразу от него отворачиваться. Готовить по формуле, а не по рецепту.

На следующей неделе мы возвращаемся к телу — тема «Сила без спортзала». Продолжаем логику этой недели: простота вместо перфекционизма, только теперь применительно к физической силе — как развивать её без абонемента и сложных программ, опираясь на то, что уже есть под рукой.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «готовить по формуле, а не по рецепту» одиннадцатой строкой к списку из движения, еды, утра, движения в течение дня, воды, сна, тишины, скорости еды, осанки и телесного напряжения — и собери по формуле хотя бы три приёма пищи на следующей неделе.

ГЛАВА 12 · дни 78—84

Сила без спортзала

День 78 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Сила — не про штангу. Она про то, сможешь ли ты донести сумки и встать с пола без чужой помощи

Одиннадцать недель мы говорили о самых разных сторонах жизни. Сегодня возвращаемся к телу в последний раз перед завершением квартала — и тема, которую многие автоматически связывают с абонементом в спортзал и рядами тренажёров: физическая сила.

У силы плохая репутация в контексте повседневной жизни — она воспринимается как что-то специализированное, нужное либо спортсменам, либо тем, кто хочет заметно накачаться. Между тем сила в самом базовом смысле — способность мышц создавать усилие — участвует в буквально каждом действии обычного дня: донести сумки с продуктами, поднять ребёнка на руки, встать с низкого дивана без по-

мощи рук, быстро среагировать, чтобы не упасть на скользкой дороге. Это не спортивные достижения — это независимость в обычной жизни, которая с возрастом становится дефицитной вещью.

Здесь стоит сразу разрушить главное препятствие, которое мешает многим вообще начать: убеждение, что для развития силы обязательно нужны тренажёры или гантели. Исследование учёных из Университета Цинциннати[24] сравнило две группы: одна в течение месяца занималась жимом штанги лёжа, постепенно увеличивая вес, другая — только отжиманиями, но постепенно усложняя их вариацию — сначала с колен, затем классические, затем с более узкой постановкой рук. По итогам месяца обе группы протестировали именно на жиме штанги — и разницы в приросте силы между группами не обнаружилось. Отжимания дали такой же результат, как штанга.

Есть и ещё одно направление исследований, добавляющее важную деталь. Лаборатория Кита Баара в Калифорнийском университете в Дейвисе[25] изучает не только мышцы, но и сухожилия — соединительную ткань, которая крепит мышцы к костям. Оказалось, что укреплять сухожилия можно даже

---

[24] **Body-Weight Exercise** (Harvard Medical School, обзор исследований эффективности тренировок с собственным весом)https://www.health.harvard.edu/promotions/harvard-health-publications/body-weight-exercises_june-test

[25] **Building Strength Without Weights** (NPR, исследование Christopher Kotarsky, University of Cincinnati, и лаборатория Keith Baar, UC Davis)https://www.nhpr.org/2026-01-14/building-strength-without-weights

без движения вовсе — удерживая определённую позу неподвижно в течение десяти-тридцати секунд, так называемое изометрическое напряжение. Именно поэтому медленные, статичные практики вроде йоги полезны не только для гибкости, но и для силы в самом буквальном смысле.

Когда в двадцать лет отсутствие силовых упражнений редко ощущается как проблема — тело и так справляется с бытовыми нагрузками без усилий. К сорока годам мышечная масса естественным образом начинает медленно снижаться, если её ничем не поддерживать, и именно тогда бытовые задачи вроде переноски тяжёлых сумок или быстрого подъёма по лестнице начинают ощущаться заметно труднее, чем раньше.

Эта неделя продолжает философию прошлой недели про готовку: простота вместо перфекционизма. Не абонемент, не сложная программа с прогрессией весов, а несколько базовых упражнений с собственным телом, которые можно выполнять где угодно, без специального оборудования.

Завтра — конкретный маленький шаг: первое упражнение с собственным весом, которое можно попробовать уже сегодня, независимо от текущего уровня физической подготовки.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вспомни один момент за последнее время, когда тебе физически не хватило силы — донести тяжёлую сумку, быстро встать, удержать равновесие — просто как отправную точку, без критики

себя.

День 79 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Одно упражнение, одна минута, без оборудования

Вчера мы вспомнили момент, когда физически не хватило силы. Сегодня — простое действие, которое можно сделать прямо сейчас, без спортивной формы и специального места: одно упражнение с собственным весом тела, всего одна минута.

Выбери то, что подходит именно твоему текущему уровню, без сравнения с кем-либо ещё. Для начинающих — приседания у стула: садиться на край стула и вставать, без рук, десять-пятнадцать раз. Отжимания от стены — встать на расстоянии шага от стены, упереться руками и сгибать локти, приближая грудь к стене, тоже десять-пятнадцать раз. Планка на предплечьях — удерживать корпус прямым, опираясь на предплечья и носки, столько секунд, сколько получится, даже если это всего десять.

Ключевой принцип для сегодняшнего шага — тот же, что мы уже применяли в разных формах на предыдущих неделях: не масштаб, а начало. Одно упражнение, одна минута — не программа тренировок, а просто первый контакт с идеей, что сила развивается через регулярное, посильное усилие, а не через один героический подход на пределе возможностей.

Здесь стоит напомнить исследование из понедельника: разница в приросте силы между отжиманиями и жимом штанги оказалась незначительной именно потому, что тело реагирует на постепенно возрастающую нагрузку, а не на конкретный источник этой нагрузки — будь то металлический вес или собственный вес тела. Значит, отжимания от стены сегодня — совершенно законное начало, а не «облегчённая, ненастоящая» версия силовой тренировки.

Если даже одна минута кажется сложной физически или психологически — начни с меньшего: пяти повторений или пяти секунд планки. Разница между «ноль» и «пять» куда важнее, чем разница между «пять» и «пятнадцать» — первый шаг всегда самый значимый с точки зрения преодоления внутреннего сопротивления, а не с точки зрения физического эффекта.

Практический совет: привяжи это упражнение к уже существующему триггеру дня, по той же логике сцепления привычек, что мы использовали для движения на четвёртой неделе — например, сразу после утреннего душа или перед тем, как первый раз сесть за рабочий стол. Так не придётся каждый раз заново решать, когда именно его выполнить.

Завтра — миф, без которого эта неделя была бы неполной: разберём убеждение, что настоящая сила достижима только с тренажёрами и весом, постоянно увеличивающимся на штанге.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери одно упражнение с соб-

ственным весом — приседания у стула, отжимания от стены или планку — и сделай один короткий подход, сколько бы повторений или секунд ни получилось.

День 80 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Без тренажёров настоящую силу не построить» — миф, который прямо опровергнут исследованием

Образ силовой тренировки в массовой культуре почти всегда один и тот же: штанга, растущие блины на грифе, зеркальный зал с тренажёрами. Из этого образа естественно вытекает убеждение — без такого оборудования результат будет в лучшем случае «не совсем настоящим», компромиссной заменой полноценной тренировки.

Мы уже упоминали в понедельник исследование специалиста по физическим упражнениям Кристофера Котарски из Университета Цинциннати, но стоит разобрать его подробнее, потому что оно напрямую опровергает этот миф. Котарски набрал группу людей и разделил их на две части: одни в течение месяца, три раза в неделю, занимались жимом штанги лёжа с постепенно возрастающим весом — классическая силовая тренировка. Другие всё то же время выполняли только отжимания, но вместо добавления веса усложняли саму технику: сначала с колен, затем полные от-

жимания, затем с более узкой постановкой рук, нагружающей мышцы по-другому.

По завершении месяца обе группы протестировали одинаково — на жиме штанги лёжа. Результат оказался неожиданным даже для самих исследователей: статистически значимой разницы в приросте силы между группами не обнаружилось. Отжимания дали такой же результат в развитии силы, как классическая работа со штангой.

Здесь важно понять механизм, стоящий за этим результатом: мышцы реагируют не на конкретный источник сопротивления — металл, резину или собственный вес, — а на сам факт прогрессивно возрастающей нагрузки. Если упражнение со временем становится физически сложнее выполнять, будь то через больший вес или через более сложную технику, мышцы адаптируются и растут в силе одинаково, независимо от инструмента.

Есть и научное дополнение к этому от лаборатории Кита Баара в Калифорнийском университете в Дейвисе, которое мы упоминали в понедельник: даже сухожилия, соединяющие мышцы с костями, укрепляются через простые статичные упражнения без всякого оборудования — важна не форма снаряда в руках, а характер нагрузки на ткань.

Стоит сразу уточнить: это не означает, что тренажёрный зал бесполезен или что профессиональным спортсменам он не нужен — для очень высоких уровней силы, специфических видов спорта или удобства прогрессии вес действитель-

но даёт свои преимущества. Проблема мифа не в том, что зал плох, а в том, что он представляется единственным путём — из-за чего многие люди вообще отказываются от идеи развивать силу, если у них нет абонемента, времени на дорогу до зала или желания тренироваться на публике.

Здесь снова узнаётся структура мифа, знакомая по всем предыдущим неделям: специализированная, требующая ресурсов версия воспринимается как единственно настоящая, а доступная, скромная альтернатива — как неполноценная замена. И каждый раз, начиная с диеты «с понедельника» и заканчивая сегодняшним мифом про штангу, факты говорят об обратном.

Завтра — инструмент, который поможет выстроить простую, но последовательную практику с собственным весом, без необходимости в зале, тренажёрах или сложных программах.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если ловишь себя на мысли «без спортзала это не считается настоящей тренировкой» — вспомни исследование Котарски: отжимания дали такой же прирост силы, как штанга.

День 81 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Четыре упражнения и принцип усложнения вместо утяжеления

Мы уже опробовали первое упражнение с собственным

весом и разобрали миф про обязательность тренажёров. Сегодня — инструмент, продолжающий логику прошлой недели с формулой для готовки: простой, повторяемый набор из четырёх упражнений, покрывающий основные группы мышц, и принцип усложнения вместо утяжеления.

Четыре упражнения, по одному на основное направление движения тела: приседания — для ног и корпуса, начиная с приседаний у стула и постепенно переходя к полным приседаниям без опоры; отжимания — для груди, плеч и рук, начиная от стены, затем с колен, затем классические; планка — для мышц кора, начиная с колен, затем на прямых ногах, увеличивая время удержания; и подъём таза лёжа на спине — для поясницы и задней поверхности бедра, простое, но эффективное движение без всякого оборудования.

Вместо привычной логики «больше вес — больше результат», которая работает с гантелями и штангой, здесь применяется другой принцип, о котором мы говорили в среду на примере исследования Котарски: усложнение техники вместо добавления веса. Как только текущий вариант упражнения перестаёт ощущаться сложным после нескольких недель регулярных повторений — переходи к следующей, чуть более трудной версии, вместо того чтобы просто бесконечно увеличивать количество повторений одного и того же лёгкого варианта.

Практический формат для начала: два-три раза в неделю, по одному подходу каждого упражнения, с тем количеством

повторений или секунд, которое реально получается сегодня — без сравнения с чужими результатами. Не нужно заниматься каждый день — мышцам, в отличие от привычек вроде движения или воды, требуется время на восстановление между нагрузками, и через день — вполне рабочий режим для начала.

Здесь стоит вспомнить и добавление из лаборатории Кита Баара, упомянутое в понедельник: удержание статичной позы — например, финальной точки приседания или планки — в течение десяти-тридцати секунд без движения даёт дополнительную нагрузку на сухожилия и связки, а не только на мышцы, и может быть добавлено к любому из четырёх упражнений как более продвинутый вариант.

Запомни, не нужно внедрять все четыре упражнения одновременно с первого дня, если это кажется избыточным. Начни с одного или двух, добавляя следующие по мере того, как первые перестанут требовать сознательного усилия для выполнения.

Полезный совет для отслеживания прогресса: веди простую заметку — не сложную таблицу с процентами, а пару слов после каждого занятия, что именно делал и сколько. Через месяц эта короткая запись покажет прогресс нагляднее, чем субъективное ощущение «вроде бы стало легче».

Завтра — история человека, который начал именно с такого простого набора упражнений дома и обнаружил неожиданный эффект не только в теле, но и в повседневной уве-

ренности.

ПРАВИЛО ДНЯ: Выбери одно из четырёх упражнений — приседания, отжимания, планку или подъём таза — и сделай один подход, отметив для себя количество повторений или секунд как стартовую точку.

День 82 · Пятница · ИСТОРИЯ
Женщина, которая начала с отжиманий от стены — и через год впервые поднялась по лестнице без одышки

Ей было почти сорок, и последний раз она занималась чем-то похожим на силовые упражнения ещё в школе на уроках физкультуры. Годы сидячей офисной работы, рождение двоих детей и общая занятость привели к тому, что сама мысль о спортзале вызывала не мотивацию, а усталость: купить абонемент, ехать туда и обратно, видеть незнакомых людей вокруг тренажёров — казалось задачей за пределами и без того ограниченных сил.

Толчком стал не спортивный интерес, а вполне бытовая ситуация: она заметила, что переноска двух сумок с продуктами одновременно — хотя бы на короткое расстояние, например из машины до дома, — даётся ей заметно труднее, чем несколько лет назад, а быстрый подъём на четвёртый этаж без лифта оставлял её ощутимо запыхавшейся. Она

списывала это на возраст и усталость, пока подруга не рассказала, что уже полгода занимается дома по простому набору из нескольких упражнений с собственным весом, без единого похода в зал.

Она решила попробовать, намеренно выбрав самый нетребовательный вариант старта: отжимания от стены, приседания у стула, планку на коленях — три упражнения, каждое по минимуму повторений, прямо в гостиной, пока дети смотрели мультфильмы. Первые недели ощущались физически неловко — тело было непривычно даже к такой скромной нагрузке, а мысль сравнить себя с людьми, которые «нормально тренируются», периодически всплывала и вызывала сомнение в самой затее.

Она сознательно придерживалась принципа усложнения, а не резкого увеличения объёма — как только отжимания от стены переставали ощущаться сложными, переходила к следующей версии, чуть более требовательной, вместо того чтобы просто делать больше повторений лёгкого варианта. Так, постепенно, за несколько месяцев отжимания от стены сменились отжиманиями с колен, а затем и первыми полноценными отжиманиями — то, что ещё полгода назад казалось совершенно недостижимым.

Через год после начала она случайно оказалась в той же ситуации, что стала изначальным толчком, — нужно было быстро подняться по лестнице с обеими дочерьми и сумками в руках, потому что лифт не работал. Она сделала это, да-

же не задумываясь заранее о сложности задачи, — и только наверху, отдышавшись куда быстрее, чем ожидала, поняла, насколько сильно изменилась её физическая форма за этот год, прошедший без единого визита в спортзал.

Изменения не ограничились чисто физической стороной. Она отмечала, что общая уверенность в собственном теле — способность легко нагнуться, поднять что-то тяжёлое, быстро среагировать — незаметно перенеслась и на другие области жизни: меньше беспокойства о мелких бытовых задачах, требующих физического усилия, больше готовности соглашаться на активные семейные вылазки, которые раньше казались слишком утомительными.

Год спустя она так и не стала клиентом тренажёрного зала — и не считала это упущением. Три-четыре простых упражнения, два-три раза в неделю, прямо дома, в перерывах между обычными делами, дали ей ровно то, что она искала с самого начала: способность справляться с обычной жизнью без одышки и без ощущения физической беспомощности.

Эта история — прямое продолжение того, о чём мы говорили всю неделю: сила, нужная для обычной жизни, доступна без единого захода в спортзал — нужны лишь регулярность и готовность постепенно усложнять, а не сразу требовать от себя многого.

Завтра двенадцатый SWOT про твою физическую силу и то, как она проявляется в обычных бытовых ситуациях.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вспомни одну бытовую задачу,

для которой тебе пригодилась бы чуть большая физическая сила — и сделай один подход одного из четырёх упражнений из вчерашнего дня, думая именно об этой конкретной задаче.

День 83 · Суббота · ТЫ КАК ПРОДУКТ SWOT твоей физической силы

Сегодня снова делим лист на четыре поля, и разберем твою физическую силу и то, как она проявляется в обычной, бытовой жизни, а не в спортивных достижениях.

Сильные стороны (Strengths): что уже неплохо работает? Может быть, ты и так довольно много ходишь пешком или поднимаешься по лестнице, что косвенно поддерживает силу ног. Может быть, эта неделя уже показала, что отжимания от стены или приседания у стула даются легче, чем ожидалось. Может быть, ты, как героиня истории из пятницы, уже сделал первые шаги и заметил небольшой прогресс. Запиши минимум три пункта.

Слабые стороны (Weaknesses): что регулярно даёт сбой? Возможно, годы сидячей работы ослабили мышцы кора и спины сильнее, чем кажется на первый взгляд. Возможно, бытовые задачи вроде переноски тяжестей или быстрого подъёма по лестнице уже дают о себе знать одышкой или усталостью. Возможно, убеждение из окружения — «без спортзала это не считается» — до сих пор мешает начать

хоть что-то дома.

Возможности (Opportunities): что вокруг уже есть, но пока не используется? Набор из четырёх упражнений из четверга, уже опробованный хотя бы частично. Пространство дома, достаточное для отжиманий и приседаний, — коврик или просто свободный участок пола. Партнёр, друг или коллега, с которым можно договориться заниматься параллельно, даже удалённо, для взаимной поддержки.

Угрозы (Threats): что реально может помешать даже хорошим намерениям? Общая усталость к вечеру, из-за которой даже пять минут упражнений кажутся неподъёмной задачей. Отсутствие быстрого видимого результата в первые недели, что может обескуражить раньше, чем накопится реальный эффект. Старые травмы или физические ограничения, требующие более осторожного подхода или консультации с врачом перед началом.

Как и ранее, ищи связи между полями, а не просто заполняй список. Если угроза — усталость к вечеру, а возможность — уже существующий утренний ритуал из третьей недели, то естественная стратегия — встроить одно короткое упражнение именно в утренний блок, пока энергии ещё достаточно, а не откладывать на конец дня.

Сохрани этот SWOT рядом с одиннадцатью предыдущими: тело, еда, утро, движение в течение дня, вода, сон, тишина, скорость еды, осанка, телесное напряжение, готовка. Двенадцатый портрет тебя с разных сторон.

Завтра мы соберём эту неделю в простое правило, а заодно подведём итог всему первому кварталу — тринадцати неделям, посвящённым телу, еде, режиму дня и первому шагу в сторону эмоций. Впереди — последняя неделя квартала, и она особенная: движение, но не в одиночку.

ПРАВИЛО ДНЯ: Заполни SWOT своей физической силы и найди хотя бы одну связку между слабостью и возможностью — с какого упражнения реалистичнее всего начать регулярную практику.

День 84 · Воскресенье · РИТУАЛ НЕДЕЛИ
Правило недели: усложнять, а не утяжелять — два-три раза в неделю

Двенадцать недель позади. В понедельник мы выяснили, что сила — это не про штангу, а про независимость в обычной жизни. Во вторник — попробовали первое упражнение с собственным весом. В среду — разобрали исследование, прямо опровергающее миф об обязательности тренажёров. В четверг — собрали набор из четырёх упражнений и принцип усложнения вместо утяжеления. В пятницу — услышали историю женщины, которая через год домашних тренировок впервые поднялась по лестнице с двумя детьми и сумками без одышки. Вчера — впервые разобрали по SWOT именно

физическую силу.

Правило недели встаёт двенадцатым в общий ряд: ***усложнять, а не утяжелять — два-три раза в неделю.*** Четыре простых упражнения с собственным весом, регулярная, но не ежедневная практика, и переход к более сложной версии упражнения вместо бесконечного наращивания повторений лёгкой.

Чек-лист на следующие недели, который стоит держать рядом с одиннадцатью предыдущими:

— Два-три раза в неделю — один подход каждого из четырёх упражнений: приседания, отжимания, планка, подъём таза.

— Как только текущий вариант упражнения перестаёт ощущаться сложным — переход к более трудной версии, а не просто больше повторений.

— Короткая заметка после каждого занятия — что делал и сколько, чтобы видеть прогресс объективно, а не полагаться на субъективное ощущение.

— Раз в несколько месяцев доставать все двенадцать SWOT — тело, еду, утро, движение, воду, сон, тишину, скорость еды, осанку, телесное напряжение, готовку, силу — и смотреть на общую картину.

Сегодня — особый день: заканчивается не просто очередная неделя, а весь первый квартал этого года, тринадцать недель, начавшихся с простого вопроса телу и дошедших до этого момента. Одно движение в день без исключений. Ем

медленно и слушаю тело раньше тарелки. Сначала своё утро, потом чужие уведомления. Ищу движение в обычных делах, а не только в отдельном часе. Вода — до кофе, до еды, на видном месте. Постоянный час подъёма и час тишины перед сном. Один блок без входящего потока — каждый день. Класть вилку между укусами и держать ориентир в двадцать минут. Пять секунд, чтобы выпрямиться, на каждом привычном триггере. Замечать напряжение, а не сразу от него отворачиваться. Готовить по формуле, а не по рецепту. Усложнять, а не утяжелять.

На следующей неделе — финал первого квартала, тема «Двигаться вместе: спорт и близкие». Мы соберём всё, что узнали о движении и теле за эти тринадцать недель, но уже не в одиночку — с точки зрения того, как разделить заботу о теле с близкими людьми. А после этого начнётся второй квартал года — «Ум и дело», где мы перейдём от тела к мышлению, обучению и работе.

ПРАВИЛО ДНЯ: Впиши правило «усложнять, а не утяжелять — два-три раза в неделю» двенадцатой строкой к списку из одиннадцати предыдущих — и запланируй на следующей неделе хотя бы два занятия по четырём упражнениям.

ГЛАВА 13 · дни 85—91

Двигаться вместе: спорт и близкие

День 85 · Понедельник · ЗАЧЕМ
Двенадцать недель ты заботился о теле в одиночку. Пора впустить в это других

Двенадцать недель этого квартала мы разбирали движение, еду, режим дня и тело почти исключительно как личный, индивидуальный проект — что можешь сделать именно ты, своими решениями, в своём графике. Эта логика была осознанной и правильной: начинать стоит с себя. Но финальная неделя квартала намеренно меняет ракурс — движение, но не в одиночку.

У этого есть простая причина: движение, разделённое с другим человеком, статистически держится дольше и легче переживает трудные периоды, чем движение исключительно наедине с собой. Исследование, представленное на научной сессии Американской ассоциации сердца специалистами Школы общественного здравоохранения Джонса Хоп-

кинса[26], показало, что уровень физической активности одного супруга заметно влияет на уровень активности другого. А более раннее, но не менее показательное исследование кинезиологов Университета Индианы, наблюдавшее за шестнадцатью семейными парами в течение года, обнаружило: пары, занимавшиеся спортом вместе, показывали значительно более высокую посещаемость и меньший процент отказа от занятий, чем женатые люди, тренировавшиеся отдельно от супруга. Исследователи связали это именно с поддержкой партнёра, а не только с личной мотивацией.

Похожий эффект работает не только в парах. Исследование Университета штата Мичиган[27] показало, что даже виртуальное присутствие более подготовленного партнёра по тренировке заметно увеличивает продолжительность занятия: участницы, тренировавшиеся в паре, продержались в среднем вдвое дольше тех, кто занимался в одиночку. При этом мотивация к дальнейшим тренировкам у занимавшихся в одиночестве заметно снижалась от занятия к занятию, а у тех, кто тренировался с партнёром, оставалась стабильной.

Здесь стоит уточнить: речь не идёт о том, что личная, индивидуальная забота о теле, которой были посвящены про-

---

[26] **Focus On Fitness: Workouts With A Buddy** (Today's Dietitian, исследования Университета Индианы и Школы общественного здравоохранения Джонса Хопкинса)https://www.todaysdietitian.com/focus-on-fitness-workouts-with-a-buddy/

[27] **Cyber Partners Help You Go The Distance** (ScienceDaily, исследование Michigan State University)https://www.sciencedaily.com/releases/2012/05/120516093158.htm

шлые двенадцать недель, была ошибкой. Она остаётся фундаментом. Но у совместного движения есть измерение, которое одиночная практика физически не может дать — социальную связь, которая исследователями описывается как один из факторов благополучия, не менее важный, чем сама физическая нагрузка.

В двадцать пять лет совместные тренировки с друзьями часто происходят сами собой, как часть обычного социального круга. К сорока годам, когда у многих плотный график, семья и сокращающийся круг свободного времени, спорт как повод для совместного времяпрепровождения становится реже — а вместе с ним пропадает и та самая поддержка, которая, согласно исследованиям, держит человека в практике дольше, чем чистая сила воли.

Эта неделя завершает первый квартал не новым набором правил про тело, а мостом к следующей большой теме года — отношениям и связям с людьми, которую мы ещё не затрагивали напрямую. Мостом служит то, что мы уже хорошо знаем: движение, но теперь вдвоём.

Завтра — конкретный маленький шаг: как позвать кого-то в свою практику движения, не превращая это в сложный организационный проект.

ПРАВИЛО ДНЯ: Вспомни, с кем из близких людей ты в последний раз двигался вместе — гулял, занимался спортом, играл в активную игру — и когда именно это было в последний раз.

День 86 · Вторник · МАЛЕНЬКИЙ ШАГ
Одно приглашение вместо сложного плана

Вчера мы вспомнили, когда в последний раз двигались вместе с близким человеком. Сегодня — простое действие: приглашение кому-то на одну совместную активность на этой неделе, без организации целого расписания на месяцы вперёд.

Здесь легко представить, как эта простая идея разрастается в голове до сложного проекта — совместный абонемент, согласование расписаний, поиск подходящего клуба или секции. Именно эта сложность чаще всего и останавливает саму идею ещё на старте. Сегодняшний шаг куда скромнее: одно сообщение, один звонок, одно предложение — «пойдём сегодня вечером погуляем» или «может, сходим вместе в парк в субботу» — без обязательств продолжать регулярно, просто одна попытка.

Выбор партнёра для этого шага не ограничен романтическими отношениями — это может быть друг, коллега, родитель, ребёнок подходящего возраста, сосед. Важен не статус отношений, а сам факт разделённого движения, о ценности которого шла речь вчера.

Если формат «спортивная тренировка вдвоём» кажется слишком специфичным или требующим одинакового уров-

ня подготовки — вспомни, что подойдёт любое совместное движение: прогулка с разговором, поход в бассейн без цели проплыть определённое расстояние, велосипедная прогулка в комфортном для обоих темпе, даже совместная уборка дома, которая тоже требует физического движения и может стать поводом для разговора.

Полезная деталь для тех, кто ожидает отказа или неловкости от такого предложения: исследования совместных тренировок показывают, что влияние работает в обе стороны — не только твоя мотивация укрепляется от компании, но и активность приглашённого человека тоже, вероятно, вырастет от совместной практики, даже если изначально он был менее склонен к движению, чем ты. Приглашение — это не просьба об одолжении, а взаимовыгодное предложение.

Если первое приглашение не сложится по расписанию или обстоятельствам — это не провал недели, а просто повод предложить снова, возможно, в другом формате или с другим человеком. Смысл сегодняшнего шага не в гарантированном успехе, а в самой попытке сделать движение разделённым, а не молчаливо личным.

Завтра — миф, который иногда незаметно мешает даже попробовать двигаться вместе с кем-то: убеждение, что тренировка с партнёром менее эффективна, потому что приходится подстраиваться под чужой темп.

ПРАВИЛО ДНЯ: Отправь одно приглашение кому-то из близких или знакомых — на прогулку, трени-

ровку или любую другую совместную активность на этой неделе, без сложного планирования наперёд.

День 87 · Среда · ОШИБКА / МИФ «Тренировка с партнёром менее эффективна» — миф, который данные не подтверждают

Распространённое опасение перед совместными занятиями звучит примерно так: партнёр либо будет тормозить, заставляя подстраиваться под более медленный темп, либо, наоборот, будет слишком быстрым, вызывая ощущение неполноценности и отставания. В обоих случаях логика подсказывает, что в одиночку эффективнее — свой темп, никакой подстройки под чужие возможности.

Данные говорят иначе. Уже упомянутое исследование Университета штата Мичиган, в котором участницы занимались на велотренажёре в паре с виртуальным партнёром, показало обратный эффект: работа рядом с более подготовленным партнёром не демотивировала участниц, а, наоборот, заметно увеличивала продолжительность и интенсивность их собственной тренировки по сравнению с занятиями в одиночестве. Авторы исследования описывают этот эффект как своего рода социальное подкрепление — присутствие более способного партнёра подтягивает результат, а не

тормозит его.

Отдельное исследование, сравнивавшее мотивацию и физические результаты у людей, тренирующихся индивидуально и в паре в течение месяца регулярных занятий, не обнаружило статистически значимой разницы в физических показателях между группами — то есть присутствие партнёра не снижало эффективность тренировки, вопреки опасению о вынужденном замедлении темпа. При этом отдельные исследования социальных аспектов физической активности отмечают дополнительный эффект, которого не даёт тренировка в одиночестве: участники, занимавшиеся с партнёром, сообщали о более высоком чувстве социальной связи через месяц регулярных совместных занятий по сравнению с теми, кто занимался один — то есть даже при равной физической эффективности, совместная практика давала дополнительный результат, недоступный при тренировке в одиночку.

Здесь стоит подчеркнуть более широкую закономерность, которую мы уже видели много раз за этот квартал: опасение, что что-то «менее эффективно» или «не считается», часто оказывается сильно преувеличенным при ближайшем рассмотрении данных. Диета «с понедельника», отжимания вместо штанги, простая формула вместо сложного рецепта — в каждом случае скромная, менее «серьёзная» на вид альтернатива на практике работала не хуже, а часто даже лучше исключительно одиночного, требовательного к себе варианта.

Есть, впрочем, одна оговорка: если единственная цель — установить личный рекорд в конкретном узком показателе, тренировка в одиночку, подобранная под собственный оптимальный темп, действительно может дать более точный результат именно по этому одному параметру. Но для подавляющего большинства людей, чья цель — регулярность и общее самочувствие, а не рекорды, совместная практика оказывается как минимум не хуже, а часто и устойчивее в долгосрочной перспективе именно за счёт взаимной поддержки.

Практический вывод: если сомнение в духе «лучше в одиночку, это эффективнее» мешает попробовать совместное движение — вспомни, что данные указывают на обратное, особенно если цель — не разовый рекорд, а долгосрочная привычка, ради которой мы, собственно, и затевали весь этот годовой проект.

Завтра — инструмент, который поможет превратить разовое приглашение вторника в устойчивую, повторяющуюся практику, вместо однократного случая, который легко забывается в суете обычной недели.

ПРАВИЛО ДНЯ: Если ловишь себя на мысли «в одиночку эффективнее» применительно к движению — вспомни, что исследования показывают обратное: партнёр чаще подтягивает результат, а не снижает его.

День 88 · Четверг · ИНСТРУМЕНТ
Постоянное свидание с движением: одна и та же встреча каждую неделю

Мы уже попробовали разовое приглашение и разобрались, почему совместная практика не уступает по эффективности одиночной. Сегодня — инструмент, который превращает разовый случай в устойчивую привычку: постоянная, повторяющаяся встреча для совместного движения — то, что можно назвать «свиданием с движением», одна и та же условная точка в календаре недели.

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.