

н а т а ш а  
д а в ы д о в а

# Гид по счастью

#ЖенскоеЗдоровье #Материнство #Психология  
#СексОтношения #СтильКрасота

300

ОТВЕТОВ  
НА ГЛАВНЫЕ  
ЖЕНСКИЕ  
ВОПРОСЫ



@tetyamotya



Прессуйтелo. Книги от известного фитнес и  
лайфстайл-блогера Натальи Давыдовой (Tetyamotya)

Наталья Давыдова

**Гид по счастью. 300 ответов  
на главные женские вопросы**

«ЭКСМО»

2021

УДК 613.99+159.922.1  
ББК 57.14+88.37

**Давыдова Н.**

Гид по счастью. 300 ответов на главные женские вопросы /  
Н. Давыдова — «Эксмо», 2021 — (Прессуйтелло. Книги от  
известного фитнес и лайфстайл-блогера Натальи Давыдовой  
(Tetyamotyа))

ISBN 978-5-04-118191-8

Наталья Давыдова, популярный блогер и автор бестселлера «Прессуйтелло», делится лайфхаками, испытанными на себе. Ее советы касаются не только здорового образа жизни или секретов красоты — Наталья делится личным опытом, который отзовется в душе каждой женщины. Эта книга — ответы на популярные вопросы, возникающие у читательниц. Наталья Давыдова постаралась дать исчерпывающие ответы, опираясь на современные научные данные и личный опыт. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.99+159.922.1  
ББК 57.14+88.37

ISBN 978-5-04-118191-8

© Давыдова Н., 2021  
© Эксмо, 2021

## Содержание

От автора	6
Глава 1	7
Как связаны тело, мозг и качество жизни	9
Как избавиться от пищевой зависимости?	11
Для чего нужны читмилы?	13
Как наслаждаться жизнью, а не едой?	14
Как научить детей питаться правильно?	15
Можно ли заедать стресс?	17
Почему нам не помогают «быстрые» диеты?	19
Как воспитать в себе силу воли?	20
Как полюбить спорт?	21
Как сделать фитнес и правильное питание частью жизни?	23
Зачем нужно мечтать?	24
Как и для чего визуализировать мечты?	25
Зачем ставить перед собой цели?	27
Как не потерять мотивацию, если результаты неочевидны?	29
Как перезагрузить мозг за 10 дней?	30
Нужно ли бороться со стереотипами?	32
Что скрывается за бодипозитивом?	33
Как перестать бояться возраста?	34
Как избавиться от неуверенности в себе?	35
Как перестать ругать себя за ошибки?	36
Как бороться со стрессом?	37
Как победить в себе зависть?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Наташа Давыдова**  
**Гид по счастью. 300 ответов**  
**на главные женские вопросы**

Издательство «Эксмо», 2021

## От автора

Я мечтаю, чтобы каждая из вас осознала великий дар природы – родиться и быть женщиной!

Мы удивительно хороши в своем бесконечном стремлении к прекрасному, в неутолимой потребности любить. Сколько силы и хрупкости в совершенном женском теле! Вдумайтесь, вся власть мира могла бы быть в наших руках уже только за великую магию дарить жизнь. А мы выбрали возможность не повелевать, а просто дарить любовь и быть любимыми! Наша власть, наша сила, наше счастье – это наш дар любви.

Но прежде, чем щедро делиться этим даром с окружающими, задумайтесь – а достаточно ли любви вы отдаете самой себе? Много ли времени тратите на то, что нравится именно вам? Сколько внимания уделяете своему здоровью? Вспоминаете о своих желаниях? Идете к своей мечте?

Все уже наизусть помнят инструкцию, которую нам каждый раз повторяют перед авиаперелетами: вначале кислородную маску нужно надеть на себя, затем – на ребенка. И это лучшая метафора взаимоотношений женщины с окружающим миром. Только когда мы сами в ресурсе, когда здоровы и полны энергии, жизнь вокруг нас начинает играть новыми красками.

Как бы не распределялись роли в семье, именно от женщины – в первую очередь! – зависит душевное благополучие домочадцев. Да и физическое тоже! Мы следим за здоровьем близких, волнуемся за их настроение, поддерживаем в трудные минуты – и разделяем их радость так искренне, как никто на свете.

Составляющие женского счастья на самом деле очень просты. Хочется быть здоровой и сильной, привлекательной и интересной. Чтобы дети были благополучны – хочется дать им все самое лучшее! Хочется, чтобы муж, приходя домой с работы, смотрел влюбленными глазами, чтобы вы оба, спустя долгие годы брака, все так же мечтали остаться друг с другом наедине, как и в первые его дни. Хочется лучше понимать себя и окружающих, уметь поддержать – или вовремя отойти в сторону. Хочется быть успешной – чтобы уважать себя и подавать правильный пример детям.

Именно об этом моя книга. В ней собраны 300 женских вопросов на темы, которые волнуют каждую из нас. Я изучала современные медицинские исследования, общалась со специалистами в диетологии, медицине и спорте, говорила с психологами и анализировала собственный опыт, чтобы поделиться своими знаниями и открытиями с вами.

Эта книга – подружка, с которой всегда можно поболтать «о своем, о девичьем». Или посоветовать ее прочесть взрослеющей дочери, когда у нее появятся те же самые вопросы, которые задавали в свое время вы.

Ответ на каждый вопрос – это маленький шаг по верному пути, который ведет от мечты к мечте. И этот путь и есть – женское счастье!



## Глава 1

### Женская психология: как стать лучшей версией себя



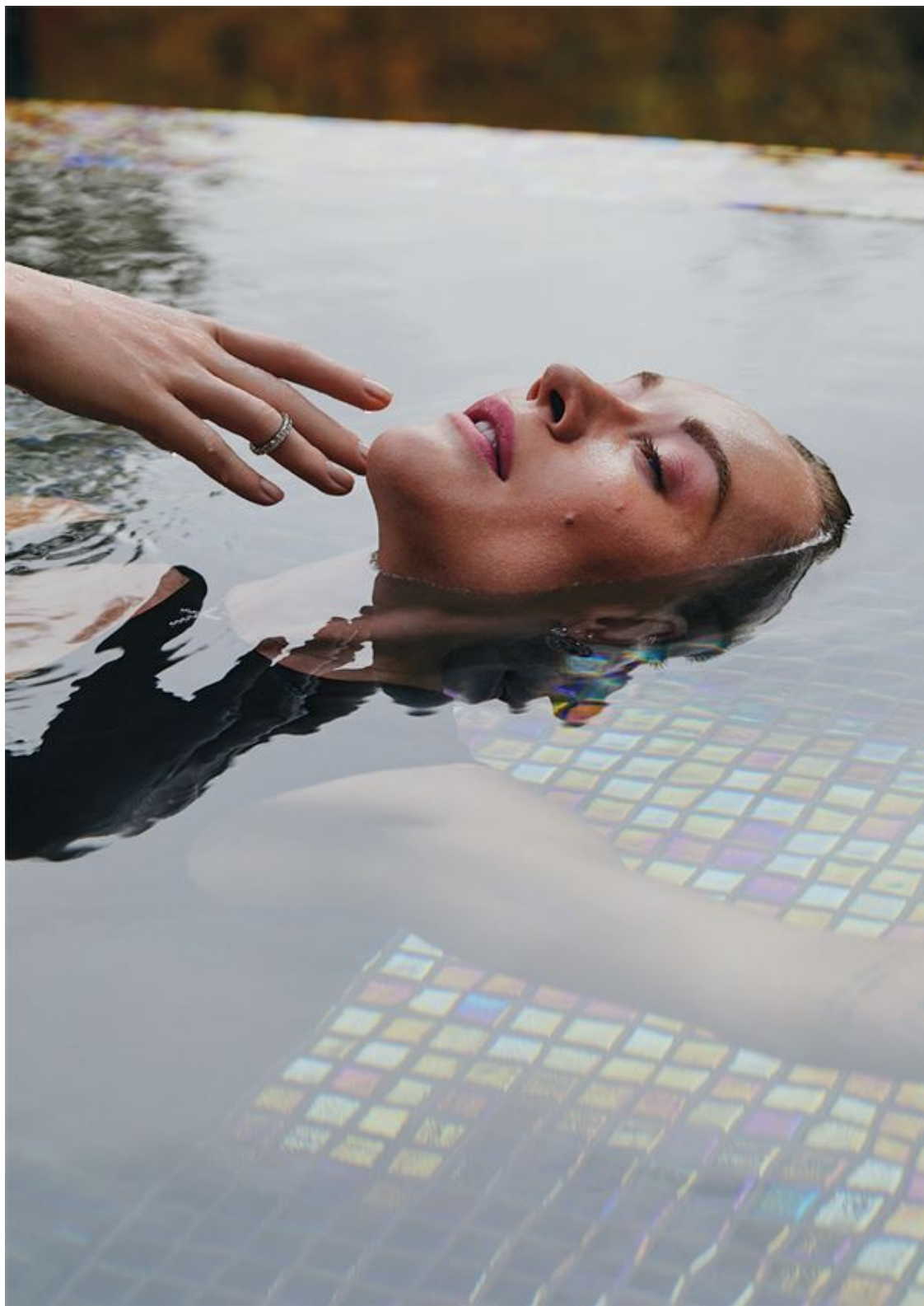
Меня не растили принцессой. Мама никогда не наряжала меня как куклу, рано подстригла волосы – я не носила банты и локоны. О том, что я красива, мила, обаятельна, в семье тоже не говорили – мама не умела делать комплименты, папы вообще не было. Я не чувствовала себя девочкой, из которой вырастет прекрасная женщина.

Помню, мне было 14 лет, и я была нескладным угловатым подростком, когда учительница, молодая практикантка, предложила нашему классу сходить на показ мод. А там я увидела юных красивых моделей: высоких, с невероятным макияжем и в стильных нарядах. Будь я на тот момент постарше – вряд ли бы решилась на такой поступок, но в 14 тебе море по колено – терять-то все равно еще нечего. А тогда я решительно направилась к руководителю модельного агентства и предложила свою кандидатуру.

Смелость города берет – меня приняли! И уже после первых уроков макияжа я вдруг осознала, что могу быть красивой. Мои фото отправляли в модельные агентства Москвы, а когда оттуда стали приходить приглашения, я наконец-то поняла, что привлекательна! Макияж, каблуки и одежда творят чудеса!

Конечно, понятие «женственность» – это не только и не столько про внешность. В истории моей жизни поворотным моментом стало признание окружающих: они помогли мне разглядеть то, чего я не умела видеть в себе сама. И уже на этой базе я стала строить свою судьбу, узнавать в себе все новые черты, училась хвалить себя за победы и не слишком сильно ругать за поражения. Возможно, последних было бы меньше, если бы с самого детства я слышала от близких, что прекрасна – и мне не пришлось бы тратить время на борьбу с этим комплексом. Не жалеите для себя, своей семьи, своих друзей добрых слов! Восхищайтесь красотой, добро-

той, талантом или стилем – повод всегда найдется. Своим детям вы дадите прочный запас уверенности в себе, близким – заряд хорошего настроения, а себе – еще один повод для счастья!





## Как связаны тело, мозг и качество жизни



Добиться успеха можно, только постоянно выходя из зоны своего комфорта. Если не занимать себя работой – как умственной, физической, так и эмоциональной, – мозг и тело начинают деградировать, то есть приходят в упадок. Науке известно, что мозг младенца обладает колоссальным потенциалом, однако со временем нейронные связи, которые не задействованы, начинают отмирать. Хорошая новость в том, что мы можем создавать новые нейронные связи, правда, для этого придется потрудиться. Цитируя гениальное произведение «Алиса в Зазеркалье»: «Приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте, а чтобы попасть в другое место, нужно бежать вдвое быстрее!»

Одна из моих подписчиц как-то написала мне, что я очень хитрая! Рассказывая женщинам о пользе спорта и здорового питания, я сначала собрала материал для книги, которая стала бестселлером, стала зарабатывать на своих лекциях, а теперь еще и выпустила приложение Welps! Так она, сама того не ведая, доказала мой главный посыл: восполнив свои физиологические потребности, найдя общий язык с телом, ты неизбежно захочешь улучшить и остальные области своей жизни! Будешь буквально гореть идеями, вдохновлять других людей!

У Людмилы Улицкой есть роман-притча «Лестница Якова», главный герой которой написал книгу о семье, жившей в большой тесноте и беспорядке. Все грызлись, злились и не могли ужиться вместе. А потом постепенно убрали комнаты, навели порядок и стали жить хорошо и дружно.

Это правило работает для любой сферы: когда ты привел в порядок тело, появляется энергия для новых свершений, просыпается желание двигаться дальше и хотеть большего, совершенствовать все вокруг себя!



## **Как избавиться от пищевой зависимости?**

Давайте определимся с целью! Нужно ли вам красивое тело и здоровье? И, самое главное, что вы любите больше: себя или сладкие булочки?

Если вы выбрали себя, то мой лайфхак вам поможет. Ежедневно, планируя день, записывайте в свой блокнот обязательный пункт: не срываться на вредную еду. Обещайте с утра, что весь день будете хорошей девочкой! А вечером, если обещание сдержано, похвалите себя: поставьте в блокноте пятерку и напишите «Умничка!». Звучит забавно, но вспомните, как в детстве гордились дневником с хорошими отметками – вернитесь в это ощущение!

Помните, что быстро убирать привычную, но вредную пищу нельзя – начнется ломка. Постепенно вводите правильные продукты вместо шлаковых. Привыкли пить чай с тортиком? Замените его на ягоды!

Регулярно фиксируйте свой вес и любуйтесь положительной динамикой. А если срыв все же произошел, опишите ситуацию, чтобы определить триггер. Например, если такое регулярно происходит, когда вы ходите в кафе с подругами, может быть, стоит перенести ваши встречи в другое место, где не будет соблазнов?

Есть у меня еще одна маленькая хитрость: в ресторане вместо десерта я могу заказать себе латте без кофеина на кокосовом молоке. Не без удовольствия обманываю свои вкусовые рецепторы: пенка напоминает легкое мороженое, а вкус кофе – шоколад. Пью и думаю о том, что заслужила в свой дневник очередную пятерку!





## **Для чего нужны читмилы?**

В переводе с английского cheat meal означает «обмануть еду». В нашем случае – это такой прием пищи, который позволяет избежать срывов в обычные дни. Мы заранее планируем, что в определенный день позволим себе нарушить стратегию питания.

Плановые читмилы психологически помогают не упасть в бездну зависимости от вредной еды. Когда вы знаете, что у вас есть тот самый день, когда вы позволите себе съесть любое любимое блюдо без ущерба фигуре и здоровью, проще не думать о лакомствах в другое время. А главное – это избавляет вас от угрызений совести и самобичевания! Вы не отступили от цели – вы именно это и планировали!

В таком же режиме живут сейчас мои дети. Собственно говоря, это и есть нормальный режим питания, схожий с тем, к которому я, например, привыкла еще в детстве, когда бабушка раз в неделю пекла пирожки. Это сейчас почему-то жизнь без каждодневных обильных трапез людям представляется сплошным страданием!

Если вам тяжело полностью отказаться от не слишком здоровой, но такой любимой еды, читмилы – ваш вариант. Но по секрету скажу: когда я полностью отказалась от них на два месяца, результат не заставил себя долго ждать – минус 6 кг и сияющая кожа порадовали меня гораздо больше, чем кусочек торта!

## **Как наслаждаться жизнью, а не едой?**

Прочитала в директе сообщение от девушки: она упрекала меня в том, что из-за спорта и режима питания я не умею жить «в кайф» и наслаждаться жизнью. По ее мнению, каждый мой день состоит из бесконечных запретов и ограничений. Хочешь не хочешь, мол, а вставай утром на тренировку как миленькая! Подружки делят торт, а ты, обливаясь слезами жалости к себе, грызешь морковку.

В том, что спорт приносит огромное наслаждение, а здоровая еда еще и потрясающе вкусная, на словах убедить вряд ли возможно – это нужно попробовать самому. Но об удовольствии, понятном каждой женщине и доступном мне, я с радостью расскажу.

...ты приходишь на пляж, раздеваешься, твое тело ласкает морской бриз, легкой походкой бежишь к морю, предвкушая его свежесть, ты свободна от комплексов, чувствуешь свое красивое упругое тело. А весь пляж с восхищением смотрит на тебя, все ощущают твою силу, твою волю к победе, видят, что ты – особенная!

Трудно поверить, что еда может быть не главным удовольствием, настолько большое значение ей отведено в наши дни. Но такое возможно: заявляю ответственно, что за два года здорового образа жизни я стала food-free! Приходя домой после сложного рабочего дня, я иду не к холодильнику, а беру собаку и отправляюсь на прогулку. А в праздники наслаждаюсь не застольем, а общением с друзьями. Это и есть мой кайф! Просто я люблю себя больше, чем булки и круассаны!



## **Как научить детей питаться правильно?**

Если вы хотите дать самое лучшее своему ребенку, начните со здорового питания.

Я ищу компромисс между пользой и тем, чтобы ребенка радовала еда. У меня все-таки не секта под названием «ЗОЖ». У каждого ребенка есть свой рацион. Есть продукты, которые в нем присутствуют, и те, которые под запретом. Но никакого насилия – иначе еда будет уже не удовольствием и даже не средством получения энергии, а повинностью.

Кроме того, полезное питание – оно же не безвкусное! Дети обожают выпечку, и я пеку, используя безглютеновую муку и ореховые смеси. Делаю замечательные чипсы из кейла и бургеры по типу протеиновых бургеров из американского кафе In-N-Out. Это котлета с сыром, завернутая в зелень.

А когда дети отправляются в гости на дни рождения, я даю им сладости с собой, те, которые приготовлены правильно, с использованием безглютеновой или рисовой муки, стевии вместо сахара и козьего молока вместо коровьего. Они едят это сами, угощают друзей. А если случаются сбои, дети уже сами видят их результаты – возникают аллергические реакции, падает успеваемость.



## Можно ли заедать стресс?

Удивлю вас ответом: можно и даже нужно! Главное, делать это с умом. Существуют продукты, которые помогают организму бороться с последствиями нервного напряжения, а есть те, которые усугубляют стресс. На последних останавливаться не буду: это всем нам известные сладкие и сдобные враги. А вот про друзей расскажу.

**Правильная антистрессовая еда – это:**

**Костный бульон:** дает организму коллаген, пролин, глицин и глутамин, а также кальций, магний, фосфор и серу в той форме, которая легко усваивается.

**Листовые зеленые овощи:** содержат витамины А, С, Е, К, микроэлементы кальций, магний, фосфор, цинк, калий, а еще с ними мы получаем фолаты, то есть натуральный витамин В<sub>6</sub>.

**Выловленные в дикой природе лосось, сардины и сельдь:** источник жирных кислот омега-3, магния, витамина D<sub>3</sub>, витаминов группы В и смеси аминокислот (включая триптофан и глицин).

**Мясо и яйца от животных, находящихся на свободном выпасе:** снабдят организм аминокислотами, цинком и витаминами группы В, содержат жирные кислоты.

**Морепродукты:** содержат жирные кислоты, аминокислоты, магний и витамины.

**Ферментированные продукты:** источник пробиотических бактерий.

**Продукты для здоровья щитовидной железы:** артишоки, водоросли, лук, ананас – то, что содержит йод; яйца, моллюски, грибы шиитаке, чеснок, семена подсолнечника – продукты с высоким содержанием селена.



## **Почему нам не помогают «быстрые» диеты?**

Мне до сих пор неловко смотреть на старые фотографии, где можно разглядеть мою «пятую точку» до того времени, как я начала с ней работать. Сразу вспоминаю, как ужасно переживала на пляже – казалось, что все только и смотрят на мои неаппетитные ягодички и хихикают про себя.

Зато теперь попа – любимая часть моего тела. Я не только смогла добиться той формы, о которой мечтала, но и начисто разделалась со своим комплексом!

Почему я так горжусь именно этим достижением? В него вложено очень много труда, а мы всегда ценим то, что потребовало от нас больших усилий. Вы наверняка замечали, что легко потерянные килограммы так же легко возвращаются. У этого есть не только физиологические, но и психологические причины. Обманчивая простота заставляет нас думать, что эту проблему мы сможем решать снова и снова, не напрягаясь. Значит, можно и сегодня, и завтра налегать на тортики, а с понедельника опять пару дней посидеть на овощном супчике. И когда выясняется, что так это не работает, нас ждет разочарование.

Каждое затраченное для достижения нужного результата усилие – это бонус в нашу внутреннюю мотивационную копилку. Я 8 месяцев вкалывала в спортзале до того момента, как действительно осталась довольна результатом – и, поверьте, уже не позволю себе его потерять!

## **Как воспитать в себе силу воли?**

Я часто слышу жалобы на то, что людям не хватает силы воли, чтобы соблюдать правила здорового питания и заниматься спортом. Поверьте, это не так!

Например, когда речь заходит о свидании с приятным нам человеком даже в очень некомфортное время, у нас хватает силы воли встать пораньше, привести себя в порядок – или нарушить свой график, потерпеть и лечь спать позднее обычного. А курильщику достаточно мотивации, чтобы ночью побежать в ларек за сигаретами! Не обижайте свою силу воли, поверьте, она у вас есть! Просто пересмотрите свои приоритеты! Пусть на первом плане всегда будут хорошая фигура и здоровье, тогда и сила, и воля найдутся сами собой!



## Как полюбить спорт?

Вспоминаю, как сама начинала заниматься: ныла и жаловалась, говорила тренеру: «Как это вообще может понравиться, почему люди рассказывают, что у них от фитнеса вырабатываются эндорфины?!» Я безумно уставала, постоянно хотела спать.

Мне говорили, что надо просто втянуться, но я все не втягивалась, казалось, что занятия в спортзале – это адская каторга, хотя я занималась совсем немного, 2–3 раза в неделю по часу. Тренер мне виделся каким-то чертом с вилами.

А потом я настолько полюбила спорт, что сейчас с огромным трудом переношу вынужденные перерывы в тренировках. Это стало частью моей жизни, это безумно заряжает! Радует все: от ощущения себя в тонусе и гордости от преодоления новых целей до общения с людьми в моем спортзале.

Не переживайте, если поначалу не чувствуете в себе тяги к активным упражнениям. Для человека лень – нормальное явление, годы эволюции приучили нас экономить энергию и копить силы для броска – вдруг лев выскочит из чащи, нужно будет срочно убегать, а ты уставший? Период, когда не хочется идти в зал, нужно просто перетерпеть, продолжается он два-три месяца. И помните, что полезную привычку заниматься спортом придется вырабатывать так же, как и прочие.



## Как сделать фитнес и правильное питание частью жизни?

Я предложу легкий путь – скачайте Welps. Мы создали его так, чтобы пользоваться приложением могли все: и те, кто уже занимается спортом, и те, кто очень далек от него, но просто, например, хочет хорошо питаться.

Вам не придется каждый вечер ломать голову, что полезного, но вкусного приготовить для семьи: в приложении есть сотни рецептов, в каждом из них – перечень ингредиентов. Готовый список для похода в магазин!

Тем, кто поставил перед собой задачу похудеть или улучшить спортивную форму, нужно заполнить простую анкету – и команда из профессиональных тренеров и диетологов составит рацион и график занятий, отвечающий именно вашему уровню подготовки, состоянию здоровья и целям. А после начала занятий благодаря обратной связи мы корректируем вашу нагрузку и режим питания. Считайте Welps своим карманным тренером и мотиватором, который всегда рядом!



## **Зачем нужно мечтать?**

Взрослые люди очень часто не позволяют себе мечтать, перекрывают этот канал любви к себе и веры во вселенную воспоминаниями о своих неудачах: «Этого не может со мной случиться, я такого не достойна». Хочу напомнить вам про одну технику, знакомую всем еще с детства, но про которую мы, повзрослев, часто забываем: полетайте в облаках! Выполняется очень просто: вы уединяетесь и балуете себя в мечтах, купаетесь в них!

Как только мозг, вспоминая негативный опыт, начинает нашептывать «такого со мной точно не может произойти», мы дрессируем его, как любимую собаку, и говорим: «Сидеть и молчать!» И продолжаем ласкать себя сладкими грезами! Я, например, в своих мечтах не отказываю себе в получении «Оскара» за лучшую женскую роль! Сбудутся ли эти мечты – никто не знает, не знаете и вы, но как же сладко, как здорово снова почувствовать себя ребенком! Не ограничивайте себя в удовольствии желать лучшего! Говорили же всем нам: «Мечтать не вредно, вредно – не мечтать!»

Возможно, это прозвучит слишком смело, но я – тот человек, который выстроил свою жизнь так, как хотел выстроить, и именно так, как ее себе представлял! Мечта – это точка, из которой могут запуститься перемены, это энергия, которая ведет нас к лучшей версии себя!

## **Как и для чего визуализировать мечты?**

Я – главный специалист по успешной визуализации желаний! Во время карантина решила обновить свой список «мечт» – и уже через две недели главная из них сбылась! Мне позвонил режиссер нового клипа группы «Ленинград» и предложил сняться в нем! Сработала техника и с обложкой журнала Glamour. Моя визуализация выглядела так: я позирую на фоне стены, где висят последние обложки журналов этого издательского дома, а одна из них – моя! Сложилось все до мелочей!

Впервые карту желаний я сделала, когда была подростком. Вырезала из журналов фотографии красивых девушек в роскошных нарядах, а вместо их лиц клеивала свои. И вскоре сама ходила по подиуму в не менее шикарных платьях.

Успешный опыт я повторила несколько лет спустя: года в 22–23, когда стала мечтать о семье. И могу сказать, что в 25 я уже была замужем и беременная! А на заре моего увлечения фитнесом собрала карту желаний из снимков бикинисток и составила график: так я буду выглядеть через три месяца, так – через полгода, так – через год.

Делается карта просто: лист бумаги делим на секторы с названиями «слава», «любовь и брак», «дети и творчество», «путешествия», «карьера», «знания», «семья», «богатство» «здоровье» – и клеиваем туда фотографии, которые максимально точно иллюстрируют вашу мечту. Не буду говорить о мистической стороне вопроса, скажу о практической: не уповайте только на карту, делайте все, чтобы приблизить реализацию своих амбициозных планов!

Мечты должны быть смелыми, иначе это не мечты, а планы на завтрашний день!







## **Зачем ставить перед собой цели?**

Ставить цель – это совсем не то же самое, что мечтать. В мечтах вы не строите планов – вы отпускаете на волю свое воображение, чтобы лучше понять себя и найти источники личной энергии.

Но нельзя идти за мечтой, не построив перед этим дорожную карту, – иначе очень легко сбиться с курса и потерять больше, чем обретешь. Цель задает нам верное направление и позволяет не тратить временные ресурсы на обдумывание лишних шагов. Если вы запланировали выучить иностранный язык, то вопрос, потратить деньги на репетитора или на новые туфли, решается сам собой. Если твердо решили похудеть на 5 кг к пляжному сезону, то бургер из ближайшего фастфуда явно останется за границами ваших планов!

Когда я села на мотоцикл, многие мои знакомые сказали: «Ой, моя мечта – научиться водить его!» А я отвечала: «А чего мечтать-то? Отучись – и вперед!»

Я люблю мечтать, а потом переводить мечты в другую категорию – целей. Сейчас список их велик: сесть на поперечный шпагат, взойти на Эльбрус, получить звание КМС по плаванию. В процессе жизни их появляется все больше и больше, это делает ее ярче и интереснее!



## **Как не потерять мотивацию, если результаты неочевидны?**

Во-первых, не нужно ставить перед собой задачи, которые не являются по-настоящему желанными. Во-вторых, если все-таки твердое стремление есть, оно должно стать конкретным намерением с планом действий. Нужно четко прописать инструкцию по реализации своей идеи! А когда рельсы будут проложены, ваш паровоз, пусть медленно, но обязательно сдвинется с места и поедет!

На пути его следования необходимо разметить маленькие «станции», промежуточные цели – разбивайте большую задачу на несколько мелких, тогда результаты будут очевидными. Не стоит через неделю занятий спортом рыдать у зеркала и думать о том, что вес не сдвинулся с мертвой точки. Похвалите себя за то, что вы смогли отжаться не один, а пять раз, или что уже семь дней держитесь без сладкого – это все ваши победы! Чтобы не сбиваться с заданного темпа и фиксировать свои успехи, советую подключиться к приложению Welps – в живом чате мы сможем обсудить любые возникающие вопросы и мотивировать к новым свершениям.

Радуйтесь новым полезным привычкам, делитесь опытом с друзьями, ищите единомышленников и обсуждайте ваши достижения с ними, это тоже большая поддержка!

## Как перезагрузить мозг за 10 дней?

*Об эффективной десятидневной перезагрузке я узнала из книги Дэвида Перлмуттера «Промывка мозга». Сначала мне показались чересчур простыми некоторые предложенные Дэвидом шаги. Но в реальности следовать им оказалось нелегко.*

В первый день необходимо было отказаться от цифровых шлаков, и это потребовало серьезной самодисциплины. А всего-то и нужно было выключить уведомления на электронных устройствах, удалить ненужные приложения, оставить только один час на звонки и вотсап и переключить в режим «не беспокоить» все гаджеты.

День второй дался чуть легче, важно было выделить 3–5 минут в день для развития эмпатии. Я решила записать для себя пять вещей, за которые я благодарна. В итоге вышло значительно больше, и настроение тоже значительно улучшилось.

Бесцельная прогулка на природе, которую рекомендует Дэвид на третий день, тоже далась непросто: бросить все дела и бродить по лесу не в моем характере. Хотя гулять по диким местам не обязательно, дорога от дома до офиса тоже подойдет. Главное – быть внимательной к окружающему миру и своим ощущениям.

Четвертый день перезагрузки был посвящен качественному питанию, и с этим, разумеется, проблем не возникло: растительная однокомпонентная пища, употребление пробиотиков и пребиотиков не пошли вразрез с моим рационом.

Правильный сон стал программой пятого дня, шестой день был спортивным. Несмотря на то что это входило в программу перезагрузки, Дэвид подчеркивает в книге, что качественный отдых и физическая нагрузка должны стать частью образа жизни.

И если в предыдущие три дня я не выбилась из привычного режима, то седьмой с двадцатиминутной медитацией стал настоящим вызовом. 20 минут сидеть в тишине, сосредоточившись только на дыхании – не так-то просто, как кажется!

Зато восьмой день меня порадовал – он был посвящен личному общению. Не переписке на бегу, а настоящей живой беседе – а нам с близкими всегда есть чем поделиться друг с другом!

Девятый день – день анализа и планирования. Нужно было осознать, что из испытанного за это время далось сложнее, а что, напротив, потребовало меньше усилий, и спланировать свои будущие шаги, учитывая пройденный путь. Предварительное планирование помогает защитить мозг и тело!

Финальный день перезагрузки – время оценить результаты! И я могу уверенно рекомендовать эту методику, потому что результаты действительно были! Я почувствовала себя обновленной, более собранной и внимательной. И если вы хотите настроить мозг на длительное здоровье и радость, вам нужно использовать ее регулярно.



## Нужно ли бороться со стереотипами?

Уверена, что каждая из нас сталкивалась с этим: родители, общество, друзья или соседи проецируют на нас собственные ожидания или представления о норме, о том, как, по их представлению, должна строиться наша жизнь. Патриархальные социальные стандарты: «засидишься в девках – пора замуж», «рожай – часики-то тикают», «родила – иди за вторым», «не женское это дело», «слишком молода для этого», «куда тебе – в твои-то годы» и прочие установки.

Я уверена, что стереотипы – это щит, за которым удобно прятаться от реальной жизни и собственных желаний. Проще следовать протоптанной тропкой, на которой стоит указатель «Все, как у людей», чем найти собственный путь и смелость в себе, чтобы по нему идти.

Почему человек не может кардинально поменять судьбу и пойти учиться новой профессии в 40 лет, если у него случилось профессиональное выгорание? Потому что существует стереотип «уже поздно» – и он терпит нелюбимую работу и проживает не свою жизнь.

Почему девушка спешит родить ребенка, не пожив и пары лет вместе с любимым человеком, не разобравшись, страсть это была или настоящее чувство? Потому что так положено, а потом может быть «уже поздно». И вдруг оказывается, что этот мужчина – не «тот самый», и она думает о том, как иначе могла бы сложиться жизнь ее и ребенка, если бы она слушала не чужие советы, а свое сердце.

Часто люди используют удобные стереотипы, чтобы оправдывать свое бездействие: «В 50 или 60 лет начинать заниматься спортом поздно, надо мной смеяться будут, лучше полежу на диване, почитаю медицинский справочник – там как раз на каждой странице про меня написано». Но меняют мир не те, кто поступает «как принято», – вдохновляют люди, имеющие смелость делать так, как хочется.

Каждая из нас имеет право решать, во сколько лет выходить замуж, учиться или рожать детей. Тратить энергию на борьбу со стереотипами не стоит – это битва с ветряными мельницами. Не убеждайте других в собственной правоте, просто живите так, чтобы получать удовольствие. А хороший пример заразителен!



## Что скрывается за бодипозитивом?

Поначалу я была очень категорично настроена к последователям бодипозитива. Точнее, к тем, кто перенес этот термин на всех людей с лишним весом. Понятие было создано, чтобы поддержать людей с особенностями здоровья, тех, кто получил увечья, травмы. Но вдруг его взяли на вооружение те, кто, как мне казалось, просто ленится за собой следить, не хочет преодолевать слабости и пороки – и это для меня было неприемлемо.

А потом я оказалась ведущей шоу «Битва за тело» и близко познакомилась с людьми с экстремально высоким весом. И вдруг увидела, что пресловутый бодипозитив в их случае – это панцирь, под которым они прячут хрупкую, ранимую душу, комплексы и огорчения.

Среди участниц были женщины, которые носили яркую одежду, не прятали свое тело, максимально открывая его, и утверждали, что всем довольны. Они говорили: «Я себя в обиду не дам, у меня много поклонников, мужчины любят такое!» Но на самом деле рыдать и признаваться каждому, что у них есть беда, с которой они не могут справиться, им было просто стыдно.

Одна из героинь в буквальном смысле была любого человека, который говорил ей, что она толстая. Но агрессия ее была в первую очередь направлена на себя – женщина не принимала свое тело, не любила его, мучилась от проблем со здоровьем. А когда ушли лишние килограммы, ушла и необходимость постоянно отстаивать свое право быть не как все. Она перестала бороться с миром – и начала просто жить.

Плохо, когда вместо того, чтобы поощрять в молодых девушках стремление быть более легкой, здоровой, подвижной, энергичной, тянуться к насыщенной радостями жизни, трудиться, чтобы быть успешной, их убеждают любить себя такими, какие есть.

Если ты видишь, что у тебя «висит» попа, сколько зеркало ни убеждай, что это твоя особенность, оно другого тебе не покажет. Пойди и прокачай ее. Фигура улучшится – и комплекс уйдет сам собой. Конечно, для борьбы с психологическими проблемами существует множество полезных практик. Но то, что здоровое питание и спорт эффективно снижают количество комплексов и тревожность, – это факт.

## **Как перестать бояться возраста?**

В молодости нас всех пугает старость, мы боимся утратить внешнюю привлекательность как для других, так для себя самих, как будто в ней – главный смысл жизни. Когда я вижу красоты природы, такие, как розовый закат, похожий на густое малиновое варенье, или чувствую, как мое тело ласкает море, я чувствую истину бытия: самое главное – не утратить чувство привлекательности этого мира! И даже если глаза разучатся видеть, обязательно должна остаться главная красота жизни – это любовь!

## **Как избавиться от неуверенности в себе?**

Возможно, это прозвучит слишком смело, но я – человек, который выстроил свою жизнь так, как ее хотел выстроить и как ее себе представлял! Я вышла замуж за мужчину, за которого хотела выйти замуж, я родила детей, о которых мечтала, я сделала карьеру, я хорошо зарабатываю, на мои лекции приходят сотни людей. Боялась ли я когда-нибудь, сомневалась ли в своем успехе, ранило ли меня чужое мнение? Постоянно! Боялась, боюсь, буду бояться. Но делаю! Сомневаются в себе все, даже лидеры с железным характером. Их отличает от неуспешных людей только одно: они идут вперед, несмотря ни на что! Ни на страх, ни на риск, ни на чужое мнение! Научись принимать свой страх как часть физиологии человека, договорись с ним. И действуй!

## **Как перестать ругать себя за ошибки?**

Хочу с вами поделиться своим ощущением жизни. Иногда я чувствую себя как ванька-встанька: в поисках стабильности меня мотает из стороны в сторону. Но к нынешнему периоду жизни я сумела достичь фазы равновесия: я нахожусь именно в той точке душевного комфорта, которая ровно удерживает меня на ногах. Со мной именно те люди, те мысли, те занятия, те духи, та одежда, та еда, та собака, те книги, которые наполняют мою жизнь гармонией! Но главное, что я осознала: прийти к этому состоянию без потерь нельзя. В поисках нового пути ты вынуждена отказываться от прежнего, иногда болезненно вычеркивая из своей судьбы старые привязанности и привычки. И на этом пути неизбежно случаются ложные повороты, ведь жизнь – это практика, а не теория! И ты не обретишь уверенности в себе, если станешь главным своим обличителем и критиком.

## Как бороться со стрессом?

Когда нужно успокоиться здесь и сейчас, нет решения лучше, чем двигательная активность. Ученые выяснили, что антистрессовое действие физических упражнений обусловлено выработкой нейропептида галанина: он поддерживает в нейронах пластичность – способность сохранять и поддерживать связи между ними. А уровень галанина повышается как раз в тех участках мозга, которые отвечают за борьбу со стрессом.

Вы замечали, что в моменты тревоги хочется нервно ходить из угла в угол и вообще трудно усидеть на месте? Так мозг пытается помочь себе, заставляя тело двигаться. Помогите и вы ему!

Если есть такая возможность – быстрым шагом прогуляйтесь на свежем воздухе. Если покинуть помещение в данный момент невозможно, сделайте несколько приседаний – они обеспечат достаточную нагрузку. А если и этот вариант недоступен – например, дело происходит на важном совещании, а вы ощущаете, что вот-вот взорветесь, – напрягайте мышцы! Начните с пальцев ног, затем напрягите икры, бедра и ягодицы.

Следите за осанкой! Исследование, проведенное в Университете Сан-Франциско, показало, что плохая осанка может привести к депрессии, а изменение позы тела в более прямое положение улучшает настроение и повышает энергию.

Кроме того, сутулость влияет на дыхание. Когда спина согблена, а плечи опущены, грудная клетка не может раскрыться полностью для полноценного вдоха. Вы дышите мелко и часто, а это плохо влияет на сердце – оно вынуждено больше работать. В результате получается замкнутый круг: проблемы с осанкой провоцируют ухудшение дыхания, а это, в свою очередь, вызывает стресс для остальных органов.

И не забудьте старый проверенный способ – попить воды. Во время стресса сосуды, сердце и почки работают с повышенной нагрузкой, идет интенсивное выделение влаги. И если в подобной ситуации не спеша выпить несколько глотков жидкости, сосредоточившись на процессе, это поможет восстановить сердечный ритм. А глотательные и жевательные движения обладают релаксирующим, успокаивающим действием.





## Как победить в себе зависть?

Французские ученые из Национального института здравоохранения и медицинских исследований однажды провели интересный опыт, чтобы выяснить, существуют ли нейрофизиологические показатели зависти. Добровольцам показывали видеоролик, в котором рука выбирала одну из лежащих на столе конфет в разноцветных фантиках. Затем участникам задавали вопрос: какая из конфет, по их мнению, была самой вкусной? И большинство называло именно ту конфету, которую брала рука. Срабатывал подсознательный механизм: раз кто-то это выбрал, значит, оно лучшее.

При этом ученые отслеживали мозговую активность испытуемых. И в ситуации выбора «самой вкусной конфеты» повышенную активность проявляли зеркальные нейроны.

Эти же нейроны играют важную роль в процессе обучения – причем не только у людей. Детеныши обезьян с их помощью копируют поведение родителей, птицы учатся петь у своих сородичей. То есть зависть – это заложенный природой механизм, который побуждает нас копировать то, что мы считаем важным и нужным.

Значит, эту способность можно использовать во благо! Если вы видите человека более успешного, не бойтесь ему подражать. Это не зависть – это способ получить опыт. Учитесь хорошему даже у врагов – и не учитесь плохому даже у своих родителей!

Часто бывает так, что чувство зависти сопряжено с сожалениями о прошлом. Вы переживаете, что когда-то совершили ошибку и не сделали что-то важное, из-за чего не обладаете теперь каким-то качеством или ценностью. Избавьтесь от сожалений с помощью простой техники. На листе бумаги записываете, кому и чему завидуете. После этого подумайте и запишите, как вы должны были поступить, чтобы обладать этими вещами или качествами – и почему не могли так поступить. Так вы поймете, что ваш жизненный путь вел вас именно в ту точку, в которой вы находитесь сейчас.

То, как мы взаимодействуем с людьми – тоже результат нашего опыта. Особенно важен тот, который мы получаем в детстве. Как родители общаются с детьми, как учат их реагировать на жизненные обстоятельства – так это и проявится во взрослой жизни. Расскажу маленькую историю: однажды мой старший сын занял 1-е место во Всероссийском творческом конкурсе. Всей семьей мы поздравляли его: испекли торт и устроили чаепитие. Но радовались успеху Вани не все: Мила позавидовала брату, начала плакать и заявлять претензии на победу. Конечно, она еще совсем маленькая, но я считаю важным воспитывать в ребенке те качества, которые сделают его счастливым! Буду прорабатывать способность радоваться успеху других, учиться не соперничать, а содействовать!

## **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.