

Содержание

Часть I

Программа	9
Введение	11
Глава 1. Программа 52 маленьких перемен.....	14
Глава 2. Основа успеха	21

Часть II

52 недели перемен	27
Неделя 1. Пейте воду!	29
Неделя 2. Спите вдоволь	34
Неделя 3. Вставайте с дивана	40
Неделя 4. Ведите дневник питания.....	47
Неделя 5. Воспринимайте стакан как наполовину полный.....	54
Неделя 6. Принимайте мультивитамины	61
Неделя 7. Все принесенное с улицы должно оставаться на улице	64
Неделя 8. Ешьте овощи.....	70
Неделя 9. Наслаждайтесь одиночеством.....	79
Неделя 10. Уделите время растяжке.....	85
Неделя 11. Читайте надписи на упаковках.....	97
Неделя 12. Дышите глубже	108
Неделя 13. Ешьте вашу кашу.....	114
Неделя 14. Сохраняйте чистоту... и природу	120

Неделя 15. Пусть ваши зерна будут цельными.....	128
Неделя 16. Громче смейтесь.....	136
Неделя 17. Принимайте пищу пять раз в день.....	141
Неделя 18. Пропотейте	145
Неделя 19. Ради любви к фруктам.....	154
Неделя 20. Найдите в жизни цель	162
Неделя 21. Ешьте органическое	169
Неделя 22. Переходите на нежирные молочные продукты	177
Неделя 23. Постройте здоровые отношения	183
Неделя 24. Не увеличивайте порции.....	190
Неделя 25. Станьте сильнее.....	197
Неделя 26. Сходите на рыбалку.....	215
Неделя 27. Возвращайте	226
Неделя 28. Будьте осторожнее с напитками.....	231
Неделя 29. Просто скажите «нет»	239
Неделя 30. Утолите свой голод	246
Неделя 31. Еще один поцеловался с пылью.....	252
Неделя 32. Жареные, быстрые и злобные.....	259
Неделя 33. Выберите себе хобби.....	263
Неделя 34. Пост и умеренность.....	270
Неделя 35. Что случилось, док?	277
Неделя 36. Что у вас на плите?.....	287
Неделя 37. Назад, к природе	295
Неделя 38. Китайская грамота	303

Неделя 39. Контролируйте помехи	315
Неделя 40. Общайтесь.....	324
Неделя 41. Считайте бобы	332
Неделя 42. Укрепите свою сердцевину.....	339
Неделя 43. Практикуйте разумное питание	347
Неделя 44. Участвуйте в собственной жизни.....	354
Неделя 45. О боже мой — орехи, семечки и масла!.....	361
Неделя 46. Глубоко под кожей.....	367
Неделя 47. Снизьте потребление натрия.....	379
Неделя 48. Сбалансируйте бюджет	388
Неделя 49. Покупайте с умом	396
Неделя 50. И восходит солнце	404
Неделя 51. Наслаждайтесь разумно	413
Неделя 52. Осознайте свою духовность.....	419
 Часть III	
Инструменты и ресурсы	427
Благодарности.....	447
Об авторе	448

Часть I

ПРОГРАММА

Введение

Когда дело доходит до перемен в жизни — пусть даже перемен к лучшему, — мы вдруг понимаем, что это очень и очень непросто. Ведь чем старше мы становимся, тем труднее расставаться с привычками; чем дольше мы делали что-то по-своему, тем сложнее начинать делать это иначе; чем дольше мы смотрели на что-то с определенных позиций, тем сложнее увидеть это с другой точки зрения. Такова человеческая природа. Однако та же человеческая природа заставляет нас думать, что любые изменения даются легко и преуспеть в этом можно за короткий период времени.

Многие из нас жаждут мгновенного результата, но, как только на что-то уходит слишком много времени, мы сдаемся или начинаем заниматься другими делами. К несчастью, именно надежда на мгновенное улучшение мешает нам достичь успеха в нашем стремлении к переменам. Секрет перемен с устойчивым результатом — это признание и принятие того, что на них требуются время и терпение.

Сколько времени требуется на перемены?

Возможно, вы не раз слышали, что на какие-то изменения требуется, к примеру, 18 дней. Или 21, а может, и 28. На самом деле количество времени, необходимого, чтобы что-то навсегда изменить, для каждого человека может быть очень разным и будет зависеть от его типа личности, а также от того, каких именно перемен он ждет и в каких обстоятельствах находится.

Психолог Университетского колледжа Лондона Филлиппа Лэлли провела исследование¹, посвященное именно этому

вопросу. Она обнаружила, что людям, пытавшимся выработать в себе новые привычки, например каждый день есть фрукты, в среднем требовалось 66 дней на то, чтобы поведение стало автоматическим. Иными словами, на совершение долговременных и полных перемен людям требуется в среднем 9,5 недели. Однако весь спектр полученных результатов оказался весьма широким: от кратких 18 дней до мрачных 245. Возможно, эти данные разочаруют вас, но я привожу их исключительно для того, чтобы подчеркнуть мою мысль: переменам нужно время (Lally, P., C. H. M. Van Jaarsveld, H. Potts, and J. Wardle (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology* 40, 998–1009).

Отправляясь в путешествие к более счастливому и здоровому образу жизни, помните следующее:

- **Каждая большая перемена состоит из многих маленьких.** Нет таких больших перемен, которые не требовали бы множества более мелких. Подумайте об этом: если вы хотите начать правильно питаться, вам потребуется сделать целый ряд вещей, чтобы выработать устойчивую привычку к здоровому питанию. Вероятно, вы должны будете: 1) исключить жареную пищу; 2) ограничить размер порций; 3) есть больше овощей и т. д.
- **Крайности не работают.** Пытаясь что-то серьезно изменить в своей жизни, мы вполне естественно хотим сразу перейти от всего к ничему... или наоборот. Возьмем, к примеру, Боба. В прошлом Боб никогда не занимался физкультурой, но хотел привести себя в форму. Чтобы добиться этого, он решил уделять тренировкам по часу каждый день. Прошло совсем немного времени, и Боб «перегорел»,

потерял мотивацию и прекратил занятия. Почему? С самого начала он поставил перед собой непосильную задачу и стремился делать все слишком быстро. Если бы Боб начал заниматься в режиме двух получасовых тренировок в неделю, постепенно, раз в несколько месяцев, увеличивая количество и продолжительность занятий, он имел бы больше шансов достичь своей цели и осуществить реальные перемены. Постепенные изменения не так ошеломляющи и более удобны.

- **Небольшие перемены подпитывают нашу потребность в успехе.** Допустим, мы решили добиться серьезных перемен, но при этом игнорируем каждый маленький шаг, который совершаем на пути к успеху. В этом случае у нас никогда не появится ощущение, что мы чего-то достигли. Однако, придерживаясь тактики постепенных изменений и осознавая успешность каждого небольшого шага, мы будем реально ощущать, что движемся вперед. Это, в свою очередь, будет вдохновлять нас двигаться дальше, шаг за шагом, одна маленькая перемена за другой, и, в конце концов, поможет осуществить самую главную, большую перемену.

На протяжении следующих 52 недель напоминайте себе об этих важных вещах, чтобы поддерживать себя в стремлении к цели, сохраняя реалистичный взгляд на процесс, и достичь максимального успеха в поиске счастливой и здоровой жизни.

Глава 1

Программа 52 маленьких перемен

Программа 52 маленьких перемен разработана для того, чтобы побудить вас к совершению небольших, но значимых изменений, которые в конце концов приведут к серьезным переменам в образе жизни. Идея проста: делайте по одной маленькой перемене в неделю на протяжении 52 недель, и к концу года вы станете счастливее и здоровее. Эта книга писалась с учетом двух особенностей:

1. Существует бесконечное множество перемен, которые вы можете совершить, но именно 52, представленные здесь, — это как раз то, что имеет наибольшее значение для более счастливой и здоровой жизни.
2. Если вы даете себе год на переход к такому образу жизни, у вас есть возможность постепенно интегрировать важные изменения в свой обычный распорядок дня. Следовательно, ваши шансы на то, что эти перемены станут постоянными, существенно повышаются.

Каждая из описанных здесь еженедельных перемен сопровождается объяснением причин ее важности. А «Маршрут к успеху» снабдит вас советами и рекомендациями для успешного осуществления данного изменения. В конце каждой недели ваши усилия должны приводить к одной небольшой перемене, или, по крайней мере, вы должны достичь такого уровня, чтобы любая подобная перемена становилась частью вашего образа жизни. С каждой последующей неделей вы переходите к новому изменению, не отказываясь при этом от всего, что удалось изменить за предыдущий период. К концу года вы должны внедрить в свою

жизнь 52 перемен, благодаря которым станете более счастливым и здоровым человеком. Конечно, эти 52 маленькие перемен требуют определенного труда, но если вы каждую неделю будете сосредотачиваться на одной из них, то без труда сможете справиться с ними и, что самое важное, окончательно закрепить их.

Описание некоторых перемен я снабдила специальным разделом под названием **«Задание повышенной трудности»**. Советы и рекомендации, приведенные в таких разделах, помогут вам выйти на новый уровень тех перемен, которые, возможно, уже являются частью вашего образа жизни. Однако если то или иное изменение для вас совершенно ново, ориентируйтесь на рекомендации раздела **«Маршрут к успеху»**. Если со временем вы одержите победу в закреплении данной переменной, то сможете вернуться назад и попробовать свои силы в **«Заданиях повышенной трудности»**.

Наконец, для того, чтобы поддержать вас на протяжении следующих 52 недель, в части III я предлагаю **«Инструменты и ресурсы»**. Здесь вы найдете полезные опросники, схемы и другие инструменты, которые поддержат вас в процессе достижения цели. Очень рекомендую вам воспользоваться ими, чтобы сохранить мотивацию и не сбиться с пути во время следования программе.

Комплексный подход

Счастливый, здоровый образ жизни — это не просто правильное питание и физическая активность. Он требует обращения к разным жизненным аспектам. Чтобы проиллюстрировать эту мысль, обратимся к примеру Дианы. Несколько лет назад Диана страдала от давящих головных болей и жестоких мигреней. Ей часто приходилось прятаться в темной комнате, чтобы избавиться от болезненных ощущений. Ее иммунная система была

ослаблена, из-за чего Диана часто простужалась и подхватывала инфекции. Она чувствовала себя слишком слабой или усталой для того, чтобы вести более активный образ жизни. Она отчаянно нуждалась в решении своих проблем.

На первый взгляд казалось, что Диана заботится о своем здоровье и правильно питается. Более того, уделяя много внимания собственному правильному питанию, она стремилась обратить в свою веру друзей и родственников. Она сама не понимала, почему чувствует себя так ужасно. Однако, внимательнее рассмотрев образ жизни Дианы, я узнала, что она недавно родила ребенка, целыми днями работает, оставляя крайне мало времени на себя. Успешно придерживаясь одной из составляющих здорового образа жизни — правильного питания, — обо всех остальных — в частности, борьбе со стрессом, профилактике головных болей и физических упражнениях — она совершенно забывала. Это и было причиной дисбаланса в ее жизни, что в конце концов привело к тем проблемам, от которых она страдала.

К счастью, в случае Дианы проблемы со здоровьем оказались обратимыми. После того как мы помогли ей найти способы справиться со стрессом, сделать время, проводимое в одиночестве, более продуктивным и заняться физкультурой, она заметила существенные улучшения в своем состоянии. Это говорит о том, что здоровый образ жизни зависит от многих факторов, а не только от диет и упражнений.

Преимущества более счастливого и здорового образа жизни

Переход к более счастливому и здоровому образу жизни — это процесс, приносящий большое удовольствие. Вот только часть тех существенных преимуществ, на которые вы можете рассчитывать:

1. **Более полная и дающая внутреннее удовлетворение жизнь.** У вас будет больше сил, энергии и душевной стабильности, что позволит максимально полно наслаждаться жизнью, раскрыть свой потенциал и чувствовать себя прекрасно во всех отношениях.
2. **Улучшение внешнего вида.** Вы будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком, что повлияет как на ваши личные и профессиональные отношения с окружающими, так и на другие сферы вашей жизни.
3. **Благородное старение.** Ведя здоровый образ жизни, вы сохраните активность и будете чувствовать себя энергичным в любом возрасте. В результате вы долгое время будете выглядеть и чувствовать себя моложе.
4. **Самооценка.** Заботясь о себе, вы будете в прекрасной форме не только физически, но и душевно. А это напрямую ведет к повышению самооценки и уверенности в себе.
5. **Естественная профилактика.** Начав заботиться о своем здоровье сегодня, в будущем вы сможете избежать многих проблем. Своевременные профилактические меры способны защитить вас от таких болезней, как диабет, рак и сердечная недостаточность, замедляют процессы старения и помогают сохранить остроту ума.
6. **Повышение контроля над собственной жизнью.** Если жизнь дает вам лимон, вы должны быть и физически, и морально готовы сделать из него лимонад. Контролируя ситуацию, вы сможете избежать чрезмерной подавленности в сложных жизненных ситуациях, справляясь с ними более продуктивно и эффективно.
7. **Улучшение осознания.** В процессе перемен вы станете лучше осознавать любой выбор, который делаете.

ЧАСТЬ I. Программа

Вы научитесь более чутко прислушиваться к своему организму и своему разуму, понимая, что им нужно для прекрасного самочувствия.

Программа 52 маленьких перемен подразумевает комплексный подход к здоровью и счастью. В течение следующих 52 недель вы уделите внимание таким вопросам, как диета и питание, эмоциональное здоровье и экологичная жизнь, фитнес и профилактика. Все это является неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни.

В начале описания каждой недели вы увидите иконку, символизирующую ту область перемен, которой посвящен данный шаг программы. Перемены сгруппированы так, чтобы вы никогда не уделяли одной и той же сфере две недели подряд. Это поможет сохранить мотивацию и интерес, высвободит больше времени на особенно сложные задачи, сделает прогресс комплексным и гармоничным. Вот эти иконки:

Диета и питание



Фитнес и профилактика



Эмоциональное здоровье



Экологичная жизнь



В конце описания каждой недели вы найдете раздел «**Контроль еженедельных перемен**», где будут перечислены все изменения предыдущих недель, чтобы вы были уверены в том, что не забываете о них в повседневной жизни.

Жизнь после 52 недель

По завершении 52-недельной программы вы будете чувствовать себя более счастливыми и здоровыми, чем сегодня. У вас прибавится сил, вы будете больше знать о том, что требуется для сохранения здоровья, и — самое главное — вы осознаете, как поддерживать здоровый образ жизни.

Понятно, что постоянно придерживаться всех 52 перемен не всегда легко и просто. Иногда те или иные обстоятельства будут превращаться в настоящие препятствия или ваш обычный график будет затруднять соблюдение всех рекомендаций, но такова жизнь. Если вы где-то оступились, не стоит чувствовать себя проигравшим. Время от времени неизбежно приходится чем-то жертвовать. И если однажды вы поступите не совсем правильно, не забывайте о том, что завтра будет новый день и такие «нездоровые» моменты — это всего лишь моменты. Пусть отступления от правил будут как можно более кратковременными; начинайте каждый день с новой мотивацией и ожиданием новых перспектив.

Почаще возвращайтесь к этой книге, так как в ней вы всегда будете находить основания для того, чтобы вести более здоровую и счастливую жизнь. Возможно, кому-то будет полезно ежегодно повторять всю программу заново. В ней нет никаких особых хитростей и подвохов — это простой и ясный подход, который поможет вам оставаться счастливым и здоровым человеком как можно дольше.

Идите своим путем

Хотя я разрабатывала 52 маленькие перемены с расчетом на годичную продолжительность и определенную последовательность, на самом деле это ваше личное путешествие. Вы

ЧАСТЬ I. Программа

можете использовать эту книгу так, как вам удобно. В идеале я бы рекомендовала отводить одну неделю на внедрение какой-то одной перемены. Однако если та или иная перемена окажется для вас слишком легкой или уже является частью вашей жизни, можно спокойно двигаться вперед и переходить к программе следующей недели. Кроме того, если вы не хотите выполнять все рекомендации в предложенном мной порядке, а предпочитаете свой, — пожалуйста. Однако есть две вещи, на которых я настаиваю: 1) не спешите, чтобы перемены не оказались кратковременными; 2) какой бы график вы ни избрали, в вашу жизнь обязательно должны войти все 52 перемены, так как они должны работать вместе.

Глава 2

Основа успеха

Прежде чем вы начнете претворять в жизнь программу 52 маленьких перемен, мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, где сейчас находитесь. Это поможет определить точку старта, с которой вы и начнете следующие 52 недели. Для более точного понимания своих позиций предлагаю пройти онлайн-исследование на сайте SheerBalance.com по адресу www.sheerbalance.com/52-small-changes-assessment. Как и в программе 52 маленьких перемен, в основе этого исследования лежит комплексный подход к вашему здоровью, включающий диету и питание, фитнес и профилактику, эмоциональное здоровье и экологичную жизнь. Проведя оценку своего уровня, вы получите краткий обзор положения, в котором находитесь в данный момент применительно к каждой сфере жизни, чтобы определить основу для начала программы.

Важно отметить, что данное исследование базируется на тех вещах, которые вы можете контролировать. В частности, вам придется отвечать на вопросы, касающиеся вашего собственного выбора образа жизни, а не генетической наследственности или перенесенных заболеваний.

Гарантии успеха

Чтобы добиться успеха, вы должны правильно регулировать свои ожидания. Позитивный настрой, реалистичный взгляд на процесс освоения программы и собственные возможности помогут вам сохранить вдохновение и наслаждаться предстоящими 52 неделями перемен.

1. **Примите это как новый образ жизни.** 52 маленькие перемены — это не диета, не фитнес-программа и уж никак не схема быстрого оздоровления. Это просто новый образ жизни — новый способ жить. Процесс перехода к такому новому образу жизни подразумевает комплексный подход. Это единственно правильная установка. Вы сможете достичь успеха только в том случае, если примете его полностью, уважая, возвращая и культивируя в себе каждый из его плодов.
2. **Воспринимайте процесс.** Как мы уже говорили, эта программа *специально* разбита на 52 недели и направлена на то, чтобы перемены в вашей жизни стали постоянными. Поэтому вы должны воспринимать ее как непрерывный процесс, а еще лучше — как путешествие. Осознав, что путешествие требует времени и некоторого терпения, вы сможете получать от него гораздо больше удовольствия.

Чего нет в этой книге

Вам предстоит познакомиться с рядом весьма полезных советов и осуществить на протяжении последующих 52 недель важные перемены в своей жизни, но есть некоторые сферы, которые сознательно не затронуты в этой книге.

1. **Алкоголь.** Умеренное потребление алкоголя может быть полезным для здоровья, в том числе для снижения риска сердечной недостаточности, но чрезмерное его потребление способно нанести огромный урон здоровью. Увлечение спиртными напитками разрушает печень, ухудшает память, влияет на обучаемость; приводит к дефициту витаминов и минералов, остеопорозу, нарушению сна и проблемам с поджелудочной железой. Женщинам

рекомендуется употреблять не более одной порции алкоголя в день, мужчинам — не более двух.

2. **Курение.** Курение наносит очень большой вред здоровью. Доказано, что курение может стать причиной рака легких, сердечных заболеваний и эмфиземы. Более того, оно вредно для кожи и способствует преждевременному старению. Если в настоящий момент вы курите, советую как можно скорее бросить.
3. **Лекарственные и наркотические средства.** В целом лучше ограничить потребление лекарственных средств (если организм в них жизненно не нуждается), а также полностью исключить потребление наркотиков в развлекательных целях. Запрещенные или имеющиеся в свободной продаже лекарственные и наркотические средства способны оказывать заметное влияние на функционирование организма, что отрицательно сказывается на работе головного мозга, сердца и других жизненно важных органов. Если вы много пьете, курите или принимаете наркотики, настоятельно рекомендую вам самостоятельно разобраться с этими дурными привычками. Если вы обнаружите, что пристрастие к алкоголю или лекарствам является проблемой, незамедлительно обратитесь за профессиональной помощью.

Будьте реалистичны. Вы должны реально оценивать собственные возможности и уровень сложности этой программы. Не давите на себя слишком сильно. Все люди разные, поэтому некоторые перемены могут показаться вам более легкими, некоторые будут приносить больше удовольствия, чем другие. Это не должно вас обескураживать. Дайте себе время привыкнуть к любой из происходящих с вами перемен, и пусть

успех каждой недели придает вам сил и вдохновения для перехода к следующей.

3. **Оставьте негатив за дверью.** Отбросьте все негативные мысли и слова. Выработайте позитивный взгляд на вещи и думайте о том хорошем, что даст вам эта программа. Сосредоточьтесь на таких результатах, как: «Я буду чувствовать себя прекрасно», «Я смогу предотвратить болезни», «У меня установятся более крепкие связи с семьей и друзьями» и «Я избавлюсь от стресса», а не на том, от чего вам придется отказаться и чем пожертвовать.
4. **Сделайте это сознательным выбором.** Ваш путь к здоровью и счастью — это ваш выбор. Что-то внутри вас заставило вас *захотеть* этого. Исключите из своих мыслей формулировки типа «Я должен» или «От меня требуется» и вместо этого сосредоточьтесь на «Я *хочу*».
5. **Будьте настойчивы, но умейте себя прощать.** Прочтение данной книги не сделает вас здоровым, а вот *выполнение* программы — сделает. Будьте упорны в достижении цели и осознайте, что только вы несете ответственность за свои действия, достижения и в конечном итоге — собственное здоровье. Однако в то же время вы должны уметь прощать себя, если допустили промах или отступили назад. Вы должны понимать, что в жизни не всегда легко следовать по выбранному пути и потому более или менее удачные дни просто неизбежны. Будьте добры к себе.
6. **Поймите, что это не ядерная физика.** Хотя здоровый образ жизни может показаться очень сложной и требующей многих усилий вещью, на самом деле это не так. Вы сами убедитесь, что правильный образ жизни полностью отвечает принципам здравого смысла. Возможно, сегодня вам так не кажется, но, завершив свою программу 52 маленьких

ГЛАВА 2. Основа успеха

перемен, вы узнаете на личном примере, как можно управлять своей жизнью, чтобы достичь максимально возможного здоровья и благополучия.

Итак, теперь, когда вы поняли, где находитесь и что от вас требуется, чтобы достичь успеха в вашем 52-недельном путешествии, давайте начнем!

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)