

ОГЛАВЛЕНИЕ

Обо мне.....	4
Наука побеждать	5
Глава I. Ресурсы.....	17
Здоровье: рихтовка, тюнинг и слесарные работы	17
Кто Вы? Правильный имидж	25
(Не)отважный капитан. Окружение.....	36
Кто вы? Личные ресурсы.....	41
Глава II. Поведение победителя	49
Семейные сценарии: страна непуганых детишек.....	49
Психологические защиты: один пиджак на двоих.....	55
Преодолевающее поведение.....	62
Депрессия. Черная собака.....	68
Глава III. Принятие риска.....	79
Осознанность рисков.....	79
Самооценка и самовыражение.....	83
Выбор стратегии	92
Глава IV. Контроль	100
Право выбора. Как ангелы играют в лото.....	100
Отношение ко времени	104
Глупость многозадачности	108
Эмоциональное состояние.....	113
Глава V. Вовлеченность	118
Мое дело.....	118
Умение договариваться – главный козырь победителя	122
Перфекционизм как недостижимость идеала	126
Постановка целей.....	129
Заключение	135
Список литературы	139

Делай, что можешь,
С тем, что имеешь,
Там, где ты есть.

Т. Рузвельт

От себя добавлю:
подумай, какие ресурсы тебе нужны
и где их взять.

ОБО МНЕ

Я, Пономаренко Анастасия, помогаю развивать устойчивость к неудачам. Мы живем в мире, который так быстро меняется, что уследить за переменами может лишь человек с крепкими нервами. Представьте, как быстро и как часто приходится сегодня перестраиваться среднестатистическому человеку. Бесконечные реформы, миграция, мировой терроризм, коронавирус, будь он неладен. Человеку очень сложно так быстро перестраиваться, он становится слишком уязвимым перед внешним миром.

Я профессионально занимаюсь психологией такого широкого понятия, как *resilience*. Resilience часто переводят, как «жизнестойкость», на самом деле это более широкое понятие. В состоянии resilience человек, столкнувшись с препятствием на пути к достижению цели, отскакивает, как упругий мячик, потом аккумулирует собственные ресурсы и грамотно преодолевает препятствие. Получив положительный опыт преодоления, и быстро восстановив душевные силы. Resilience – это еще и про умение рисковать, выходя за рамки тривиальных решений. Собственно говоря, развитие resilience и есть развитие иммунитета к неудачам.

Данная книга у меня уже восьмая. Здесь я подробно рассказываю, из каких компонентов состоит стратегия победителя и как развивать в себе те качества, которые способствуют формированию устойчивости к неудачам.

НАУКА ПОБЕЖДАТЬ

А потом он стал победителем. Автором собственной жизни. И обязательно счастливым.

Примерно таким образом большинство книг по лидерству и заканчивается. Всем спасибо, все свободны, все счастливы. Что там было до финального аккорда? Позитивное мышление, постановка цели, материализация мысли....

Да ни один чудак не стал победителем, только помыслив позитивно. Никто еще не достиг цели, медитируя каждое утро. Или читая заклинания: «У меня все получится», «я самый умный, самый-самый». Манилов,¹ тоже, видите ли, считал, что сможет хрустальный мост построить. Мечтал об этом и на тот самый мост медитировал. И что? И – все! Помечтал в свое удовольствие и на другие мечты переключился. Ибо одними мечтами мост не построить.

Со счастьем тоже самое. Считается, что победитель есть априори человек счастливый. А что такое счастье? Спросите врача, и он скажет, что счастье – это функционирующий без сбоев цикл Креббса. Ну, и для полного счастья – витамины В, С, А, D, кислород, вода, гомеостаз в равновесии. Спросите психолога – он ответит: счастье есть равновесие между функциями торможения и возбуждения. А спросите простого сантехника Гошу, он ответит: счастье – крепкая семья, свое просторное жилье, вкусная еда, отсутствие кредитов и присутствие стабильной работы.

Так что не бывает вселенского счастья. Мира во всем мире, спокойствия и нирваны для всех. У каждого собственное представление – как о счастье, так и о победе. Для кого-то победа – стать Президентом России, и не меньше. А для кого-то и переезд в другой город достижение.

Достижение определенных результатов, их удержание есть целая наука. Наука побеждать. А любая наука включает в себя строгую методологию, которая опирается на эмпирические

¹ Герой поэмы Н.В. Гоголя «Мертвые души».

данные. И никак иначе. Иначе это словоблудие или эзотерика. И никакого толку. Потраченное время. И деньги. Точно также – осторожно – надо относиться к чужому опыту. Вы же не знаете всех нюансов. Какое у человека было детство, какие травмы он пережил. Каких людей встретил на своем пути, кто косвенно помогал в достижении цели.

Это гладко на бумаге, в жизни оврагов было столько – мама, не горюй!

Купив в магазине сложный инструмент, умный человек всегда изучает инструкцию. Перед тем как применить. Кто прямо «так», наугад, работать начинает – рискует, что инструмент сломается. Или его, дурака, током так шарахнет, что конечности будет соскребать по комнате совочком.

Какие-то инструменты! А то конструирование собственной жизни. Все риски нужно учесть, все нюансы! Не ломиться, как бизон на ружье индейцев. А продумать стратегию. Апеллировать только действующими инструментами. Опирайтесь на самого себя. На себя такого, какой уже сложился. Увидеть все собственные плюсы и минусы. Определить ресурсы. Если их мало – продумать, где их взять. Серьезно подойти к методам. Если они не удовлетворяют критериям достоверности, не апробированы на большой выборке – ну их, эти методы. Себе дороже.

И вот апеллируя всем этим, уже можно строить себя, победителя.

Наука побеждать – она на то и наука. И пустобрехства и позерства не терпит. Итак, что делает нас победителями?

Конструктивное поведение

Можно купить себе самую красивую форму. Самый лучший футбольный мяч. Пригласить лучшего диетолога. Но. Но пока вы не стали тренироваться, играть в футбол – у вас не получится стать высококлассным футболистом! Хоть убейтесь.

Вы можете быть самым обаятельным и привлекательным. Но пока вы не начали конструктивно действовать – так и останетесь умным и обаятельным бездельником, сидящим ровно на белой мягкой попе. Часто на шее у родителей.

Не надо искать смысл жизни. Смыслы все время меняются, оставляя за собой чарующий, манящий флер. Не может быть

одинакового смысла жизни в 15 и в 35 лет. Это если уж совсем фантазии нет, или инфантильность становится диагнозом.

И, конечно: фразу про поведение надо воспринимать всю, целиком. «Как гештальт» – могут те, которые любят психологию. Пусть так. Главное, не пропустить слово «конструктивное».

Уехать на Панган дауншифтером (слово-то какое заумное) не имеет ничего общего с поведением победителя. Если вдруг, вследствие удара по затылку, вы решили, что убежав от реальности, вы победитель... Вам не на Панган, а к психотерапевту.

Вся эта мишура словесная «мы больше не офисные рабы», «мы ищем себя», «мы лично растем» – не более, чем психологическая защита. Не получилось в данной реальности чего-то достичь – в профессии, в личной жизни – а сбегаю-ка я в реальность другую. Но не просто так, а объявлю себя «нерабом», желающим достичь просветления. Буду питаться праной, фруктами, и рассказывать сказки о собственной просветленности и нирванопродвинутости.

Поведение конструктивное – это умение преодолевать трудности в реальном мире. Преодолевать без ущерба для собственной психики, психики окружающих и профессионального дела. Ну, или с минимальным ущербом, чтоб потом можно было поправить. А вот побег от реальности в алкоголь, компьютерные игры или на Панган – инфантильность. Прошу учесть.

Оценка собственных ресурсов

Пьеро никогда не смог бы повести за собой полки. Не смог бы стать выдающимся полководцем в силу темперамента и особенностей нервной системы. Это природная данность. Вы ничего не можете с этим поделать, с этими самыми свойствами возбуждения и торможения. Зато он смог бы стать великим поэтом или актером. И также вести за собой с помощью слова, но уже другим способом, нежели Александр Македонский.

Если у вас слабое здоровье, или вы родились с физическими особенностями – это тоже надо учесть. Учесть безоценочно, так как никто не сможет вам сказать, что хорошо, а что плохо. Какой темперамент лучше – невозмутимый флегматик или искрящийся, как неисправная проводка, холерик? Одним скучно с первыми, других утомляют вторые.

В последнее время проводится много исследований, которые доказывают: люди с инвалидностью могут быть успешнее, чем те, кто не имеет проблем со здоровьем¹. Если человек с особенностями любознателен, воспринимает себя нужным другим людям, эмоционально устойчив, то у него есть все шансы стать успешным.

Учитывать эти особенности при выстраивании линии жизни необходимо. Но учитывать – не значит объяснять ими свои неудачи и собственную лень. Учет собственных особенностей и ресурсов позволит достичь цели с минимальными потерями и в максимально короткие сроки.

Умение рисковать

Победитель всегда – всегда! – проходил через ситуации, когда нужно было рисковать. По-другому победить невозможно. И неумение принимать риски часто является той пробкой, которая намертво блокирует поток победного жизненного сценария. «А может, не надо», «а что люди скажут», «а вдруг будет хуже»... Все эти мысли способны здорово навредить. И, кстати, никакое «позитивное мышление» не спасет. Ситуация, когда «ноги сами несут» не туда, всем известна. То есть умом человек понимает, что надо пойти на риск, а на деле впадает в ступор и ничего не предпринимает.

Увлеченность делом

Вы никогда не заберетесь на вершину той горы, которая кажется вам неинтересной. Вы никогда не достигнете успехов там, где у вас нет увлеченности делом, что называется, по самые гланды. Вы всегда будете находить бессознательные препятствия. Сейчас слишком рано, потом должны пройти праздники, потом вы устали и на носу отпуск. Потом нет средств, времени... Но все это лишь отговорки, которые свидетельствуют: это вам неинтересно. Как говорят психологи: лени не существует, существует нежелание реализовывать чужие цели. Родители хотели, чтобы вы стали журналистом? Став им под давлением, вы будете всю жизнь плыть по течению.

¹ Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Самоактивация как личностный ресурс студентов в инклюзивной образовательной среде вуза [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7. – № 1.

Когда присутствует вовлеченность в дело, всякие нестыковки кажутся несущественными. У человека появляется такая энергия, что он сможет снести на своем пути все. И, конечно, сила воли, чтобы преодолеть трудности. Делать большое дело – это, знаете ли, не в очистке работать. Тут нужен серьезный труд и обалденное упорство. Вовлеченность же для силы воли как топливо для машины. Даже в желании просто растить свой сад, как закостенелый вольтерьянец.

Умение контролировать ситуацию

Убежденность в том, что именно ты способен контролировать ситуацию, делает тебя спайдерменом. Ну, почти. Если человек уверен в том, что вся его деятельность зависит от правительства, масонов, погоды, дяди Степы – он никогда не победит. Он будет сидеть и ждать благоприятных погодных условий. Или разрешения от дяди Степы.

Справедливости ради надо сказать, что грамотный контроль – это тоже умение. Умение контролировать, делегировать, а не делать вместо – всем этим искусством победитель владеет в совершенстве. Человек, который грамотно умеет контролировать ситуацию, убежден: борьба может повлиять на результат происходящего. Сложить лапки кверху и обвинить правительство – легче легкого. А вот найти грамотные способы борьбы – чтобы после себя не оставить выжженную пустыню... Это требует усилий.

Противоположность контролю – чувство беспомощности и снятие с себя всякой ответственности за результат. Когда у вас в голове всплывает вопрос: «Зачем, если все равно ничего не получится?..» Знайте: вы поддались на провокацию страха. Гоните от себя такие мысли, пусть даже и волевым усилием. Иначе не быть вам победителем.

Умение систематизировать, классифицировать и анализировать информацию

Все победители владели этим в совершенстве. Даже те, победа которых заключалась в победе силы духа (как у героев разных войн), а не в построении глобального бизнеса (как у Стива Джобса).

Все великие люди, которые вершат «судьбы мира», обладают очень развитым понятийным мышлением. То есть умеют очень хорошо осуществлять синтез, анализ, устанавливать причинно-следственные связи. Такие люди адекватно воспринимают происходящее, в состоянии сделать правильные выводы. Развитие понятийного аппарата требует серьезной работы. Самый доступный – игра в шахматы, решение логических задач и чтение серьезных книг.

В книге вы найдете научно обоснованные методики и инструменты для достижения целей. Никакой эзотерики и пустозвонства. Никакого – «я смог, давай и ты». Для практического закрепления материала предлагается пройти квесты.

Идите вперед, и не оглядывайтесь. Идите вперед с той скоростью, которая будет комфортна именно вам. Лучше достичь цели на полгода позже, чем сорваться через 3 месяца, и не достичь ее вообще.

Перефразируя Козьму Прутков¹, можно сказать так: «Хочешь быть победителем – будь им»!

Во время Второй мировой войны большинство американских самолетов, которые возвращались на аэродромы с боевых заданий, имели повреждения крыльев и фюзеляжа. Проблема безопасности стояла очень остро, и напрашивался естественный вывод: нужно еще больше укреплять фюзеляж и крылья, чтобы воздушный бой и зенитный огонь были не страшны!

Однако, математик Абрахам Вальд был не согласен с данным утверждением. Он утверждал, что без полной картины невозможно делать выводы. А для полной картины не хватало статистики по сбитым самолетам. Какие повреждения получили они?

Выяснилось, что критическими повреждениями для самолетов стали повреждения кабины и бензобака. С убитым пилотом самолет не вернется на базу, равно, как и без топлива. С такими дефектами самолет не мог дотянуть до аэродрома. Значит, резюмировал Вальд, нужно укреплять те части самолета, повреждение которых является критическим. А с пробитым фюзеляжем самолет дотянет до своих.

¹ Литературный псевдоним поэтов А.Толстого и братьев Жемчужниковых; прославился своими афоризмами и сатирическими стихами.

С этой ошибкой сталкиваются сегодня повсеместно те, кто хочет достичь высот в бизнесе или творчестве. Изучают биографии миллионеров или известных личностей, и пытаются повторить их путь, думая, что есть какое-то универсальное правило.

Миллионы людей хотели повторить путь Р. Брэнсона¹, но сколько людей достигло цели? Увы, об этом не пишут в книгах – ведь у нас не принято рассказывать о неудачах. Их, наоборот, тщательно скрывают. Кто приходит на встречу одноклассников? Кому есть чем похвастаться! Те же, кто не оправдал собственных и чужих ожиданий, под любым предлогом стремятся встречи избежать.

Но вот если бы кто-то решился и написал книгу о том, почему он НЕ достиг успеха – это было бы более ценно, чем всякие путеводители к успеху.

На самом деле, куда полезнее изучать так называемые «ошибки выжившего». Сколько писателей хотели стать такими же известными, как Дарья Донцова? И сколько из них достигло писательской славы?

Дарья Донцова описывает свой путь становления писателя в книге «Записки безумной оптимистки»². Донцова, до того, как стать писателем, преподавала немецкий язык сотрудникам магазина «Молодая гвардия». Будучи человеком открытым, позитивным и легким в общении, она установила хорошие отношения практически со всеми работниками магазина. И с продавцами, и с администрацией.

Как думаете, каким образом эти отношения помогли ей стать известным писателем?

В своей книге «Записки безумной оптимистки» Дарья Донцова рассказывает: как только в «Молодой гвардии» поняли, что обожаемый преподаватель пишет книги, – магазин заказал в издательстве огромное количество экземпляров. Далее, детективы Донцовой были расставлены практически во всех отделах, и даже на кассе. Продавцы спрашивали покупателей, не желают ли они приобрести книги нового автора? По радио постоянно передавали: «покупайте книги Донцовой, они великолепны!»

¹ Миллионер, предприниматель, основатель корпорации Virgin Group.

² Эксмо, 2003.

Естественно, что при такой рекламе книги быстро раскупили, и «Молодая гвардия» заказала еще. А потом еще и еще... Как не помочь хорошему человеку, которому ты искренне желаешь удачи? Тем более, что и продукт быстро нашел целевую аудиторию. Добротный иронический детектив, легкая сказка, не претендующая на то, чтобы оставить глубокий след в литературе.

А теперь посмотрим на историю глазами издательства. Новый, неизвестный автор. И практически весь тираж раскуплен. Издательство начинает присматриваться к молодому дарованию – выделяет деньги на рекламу, привлекает пиарщиков, проводит встречи с читателями. О Донцовой и ее книгах узнают все больше читателей, соответственно, и продажи книг растут. А рост продаж побуждает издательство увеличивать рекламный бюджет на раскрутку книг и автора.

Я считаю, что Дарья Донцова хорошо пишет. У нее легкий слог и добрые истории, где всегда торжествует справедливость, а добро побеждает зло. Сегодня в обществе огромный запрос на сердечные, искренние отношения и позитивные сюжеты. Я не понимаю, за что некоторые интеллектуальные снобы ругают Донцову, считая ее фамилию синонимом низкопробной литературы.

Друзья мои, не везде уместен Шопенгауэр. Если вы в депрессии, то чтение Достоевского ее только усугубит. Донцова пишет хорошую психотерапевтическую литературу. Сказки для взрослых.

Но кто бы узнал о ее книгах, если бы в самом начале творчества магазин «Молодая гвардия» не проявил активность?



Квест от Сундара Пичаи

Еще одна типичная «ошибка выжившего» – красивая биография американского топ-менеджера Сундара Пичаи, гендиректора Google. Как описывают его биографию в официальных источниках? О, это настоящая «американская мечта». Индус, который родился в бедной семье. Ни бытовой техники в доме,

ни машины у отца. На простой мотороллер семья копила несколько лет.

Но, как в любой «американской мечте», Пичаи с детства отличался трудолюбием, любовью к учебе, а также организаторскими способностями – был капитаном школьной спортивной команды. Усердная учеба была вознаграждена – Сундар поступил в Индийский технологический университет, получил специальность инженера-металлурга.

Далее Сундар Пичаи получает стипендию от престижного Стэнфордского университета и эмигрирует в США. При этом отец отдал за билет до Америки все свои сбережения.

В 2004 году он пришел работать в Google, поработав перед этим в нескольких известных компаниях. В Google Сундар сделал головокружительную карьеру, разработав, в том числе, браузер Google Chrome. Конечно, его пытались перекупить конкуренты, например, Twitter, но, как рассказывают в прессе, «он остался верен своей компании».

В 2019 году Сундар Пичаи стал гендиректором компании Google.

Во всех его официальных биографиях делают упор на трудолюбие, умение учиться, организаторские способности, преданность компании. Еще любят обращать внимание на то, что изначально идея браузера Google Chrome совершенно не понравилась начальству, и Сундар чуть ли не партизанским способом продолжал его разработки с единомышленниками. Но потом начальство поняло свою ошибку, и все усердия Сундара Пичаи были вознаграждены.

Однако, предлагаю включить логическое мышление, и проанализировать факты. Как думаете, есть ли подводные камни в биографии директора Google, напоминающие «ошибку выжившего»?

Начнем с того, что Индия – кастовая страна. Притом, границы между кастами настолько жесткие, что перейти из одной в другую практически невозможно. И бедные в Индии это не бедные Европы. Это такая нищета и беспросветность, что образование там – недостижимая мечта.

Рассуждаем дальше. Отец Пичаи – инженер. Это сразу показывает его социальное положение. Абы кто в Индии получить образование инженера не может. Значит, семья Сундара принадлежала как минимум к среднему классу. Факт, что в семье не было машины, может объясняться по-разному, но этот факт не является маркером бедности. Именно индийской бедности.

Сундар Пичаи закончил Индийский технологический институт. Повторюсь, бедные индусы вряд ли могут отправить туда учиться своих детей. Даже самому одаренному требуется соответствующая школьная подготовка, которой бедняки лишены.

После института еще одна веха в биографии Сундара – получение стипендии Стэнфордского университета. В красивой биографии Пичаи описывается, что билет до Америки был больше годовой зарплаты его отца. И отец с огромным трудом смог собрать денег на тот билет, который, по словам биографов, стал счастливым.

Вот здесь верю. Действительно, билет до США и для индийского инженера может быть дорогим. Тем не менее, сумма была собрана – учеба в США открывала для простого индийского парня огромные перспективы, и, думаю, родители и родственники это прекрасно понимали. И все прекрасно понимали, что если у Пачаи получится найти высокооплачиваемую работу в Америке, то он обязательно будет поддерживать родственников материально – в Индии так принято.

В США Сундар Пачаи действительно быстро продвинулся по карьерной лестнице благодаря, в том числе, и своим способностям, и умению договариваться с людьми, настойчивости, креативному подходу. Этого никто не оспаривает – он действительно неординарная личность, талант.

Я только хочу обратить внимание на две вещи. Относительно его «партизанства» по работе над Google Chrome. Вряд ли у него получилось делать в Google что-нибудь тайно, да еще и с группой единомышленников. Как гласит немецкая поговорка: «знают двое – знают все». Скорее всего, начальство дало эту идею Сундару на откуп. Мол, делай в свободное от работы время, если хочешь.

Это известный прием, когда к руководителю приходит молодой менеджер с горящими глазами и предлагает идею, в которую начальник не слишком верит. То есть, что-то есть, но вот так, сходу, не поймешь. Но можно предложить работнику попробовать самому реализовать эту идею. То есть, помочь не буду, но и мешать тоже. Пробуй! Так что, работа над Chrome не требовала жесткой конспирации.

И второе. В официальных биографиях я обнаружила два противоречивых факта. Биографы наперебой рассказывают о том, как Пачаи был предан компании Google – не поддался на уговоры конкурентов, не перешел к ним работать. И в то же время рассказывают, что Google серьезно увеличил Пачаи жалование. Так преданность или повышение зарплаты?

Конечно, Сундар Пачаи – пример, достойный подражания. Он действительно добился очень многого благодаря своему трудолюбию и таланту. Но в его биографии были подводные камни, и не учитывать их – это совершать «ошибку выжившего».

На самом деле: Победитель, как правило, связан с каким-то большим делом. Великой битвой, великой научной теорией, великой компанией.

1. Когда вы задумываете большое дело, сразу задайте себе вопрос: то, чем я буду заниматься, нужно другим людям?
2. Как узнают о достоинствах моего продукта? В круге моего общения есть люди, которые мне с удовольствием помогут? В качестве амбассадора или как-то иначе?
3. Нужно где-то искать деньги на продвижение моего продукта? Где?
4. Достаточно у меня навыки преодоления стрессовых ситуаций? Может, нужно потренировать их в более безопасных ситуациях?
5. Я способен принимать решение при условии, когда нет 100%-й гарантии успеха?

Подводные камни: мало делать хороший продукт, еще важно быть хорошим человеком. Порядочным, открытым и позитивным. В этом случае найдется много людей, которые бескорыстно помогут. Увы, в наше время порядочность – чаще неожиданность, чем норма.

Глава I. РЕСУРСЫ

Здоровье: рихтовка, тюнинг и слесарные работы

Слишком много о здоровье мы говорить не будем – это не книга по медицине. Скажу только основное, нюансы, так сказать, раскрою. Чтобы здоровье не превращалось в самоцель, а было действительно инструментом для поддержания активной жизни.

Никто не будет спорить, что при отсутствии здоровья достижение целей будет весьма призрачным? Когда голова болит, или печень барахлит – одно желание. Чтобы все в покое оставили. Не приставали с вопросами про отчеты и встречи с контрагентами.

Но. Но, – самое главное правило звучит так: без фанатизма. Все поняли суть? Жесткая диета, физкультура до изнеможения, сменяющие друг друга курсы массажа заботой о здоровье не считаются.

Если в последний раз вы лет 15 назад упражнялись еще в школе, да и то халтурили, то не пытайтесь одним махом все исправить. И свои негнущиеся суставы выворачивать в обратную сторону. Или штангу поднимать хилыми ручками – организм сразу вам бойкот объявит.

Самое главное, еще раз, для своих: без фанатизма. И дружите с логикой. А то часто вместо логики только эмоции в голове. Ну как так – крем внутриклеточного действия? Если вы хотя бы приблизительно представляете себе строение клетки – а должны, если уроки биологии в школе не прогуливали – то слово «клеточная мембрана» для вас не пустой звук. И как этот самый крем через мембрану проберется? Вообще-то, если вдруг какой ученый придумает, каким образом действующее вещество сможет попасть внутрь клетки, то такому гению сразу Нобелевскую премию дадут. Ибо это сразу будет означать революцию в лечении многих болезней. Бог с ним, с кремом от морщин или

сывороткой для «кожного сияния». Это так, побочные эффекты. Победа над многими серьезными заболеваниями – вот с какой целью серьезные ученые мужи бьются с этим самым «внутриклеточно».

Думаете, такое открытие пройдет незамеченным? Или тайный гений косметической лаборатории свершил переворот в науке и молчит?

Туда же, в бесполезную трату денег, все эти щетки для волос за 20000 рублей. Да-да, вы не ослышались, именно за такую сумму мне недавно предложили купить агрегат с функцией «механического скрабирования», внешне ничем не отличающегося от обычной массажной щетки для волос за 300 рублей. И страшно оскорбились, когда я задала вопрос, чем отличается это волшебство от простого расчесывания.

Победитель не может быть не в ладах с логикой. Прежде, чем что-то сделать, думайте логически. Систематизируйте и классифицируйте факты. Не ставьте сомнительные эксперименты над собственным телом. Чаще задавайте вопросы о целесообразности врачам. Хорошим врачам, каким можно доверять, а не рекламным представителям различных клиник.

Итак, что необходимо, чтобы поддерживать тело и дух в порядке?

1. *Что такое питание без фанатизма?*

Если у вас нет никаких хронических заболеваний, ваше меню должно быть разнообразным, а порции – небольшими. Сладкое не исключайте – как мозгу, так и нашему самочувствию, необходима глюкоза.

Сегодня ученые всего мира разрабатывают различные индексы качества питания, индексы здорового питания и так далее. Данные индексы необходимы ученым и врачам-диетологам для систематизации огромного массива знаний в области диетологии и вопросов питания, а также для удобства обработки статистических данных. Для простого человека ничего не меняется уже десятки лет: *разнообразие + небольшие порции.*

Не секрет, что еда сегодня уже перестала выполнять свою основную функцию – насыщения. Сегодня еда, скорее,

замещение удовольствия или решение эмоциональных проблем. Поэтому, объятия различных диет или резкая смена рациона питания повлекут за собой еще и психологические проблемы. Ну, как психологические... Жить можно. Но раздражительность, апатичность, потеря энергии при таком кавалерийском наскоке на калории вам гарантирована. А отрицательные эмоции еще никогда не способствовали победам.

Значит, если вдруг вы обнаружите, что перебарщиваете со сладкой газировкой или гамбургерами, то лучше не исключить, а заменить. Допустим, газировку на компот. А гамбургеры на курицу в лаваше. Но не одновременно, а постепенно. Один продукт меняем, потом второй, потом третий... Таким вот нехитрым образом собственный мозг можно обмануть.

Вот это и будет называться правильным питанием: никаких диет, разнообразно, порции небольшие, еда в удовольствии.

2. *Что такое физические нагрузки без фанатизма?*

Самое главное правило. Точнее их два. Первое: спорт должен приносить радость не только телу, но и душе. Чем больше неудовольствий в жизни, тем выше вероятность хронического стресса. А при хроническом стрессе высокий уровень гормона кортизола гарантирован. Как следствие – нарушение обменных процессов, которые не укрепляют, а ухудшают здоровье. Второе: специальное спортивное питание вам, скорее всего, не нужно. Бывают исключения, когда даже перед простой силовой нагрузкой спортивный врач советует пить L-карнитин. Но здесь ключевое – спортивный врач. Не сосед в раздевалке фитнес-клуба, а именно спортивный врач.

Сегодня выбор вариантов физической активности как никогда разнообразен. Выбирайте только по своему вкусу – и наслаждайтесь. Бальные танцы, сквош, плавание, прогулки в парке... А то, что нам нравится, имеет особенность. Оно входит в нашу жизнь на регулярной основе.

3. *Что такое следить за здоровьем без фанатизма.*

Если врач не назначил ничего индивидуального, то раз в год делайте следующие процедуры:

- 1) сдавайте биохимический анализ крови;
- 2) сдавайте анализ мочи;
- 3) сдавайте общий анализ крови.

Вполне достаточно для контроля за не слишком побитым жизнью организмом. С возрастом, возможно, что-то добавится. Но, опять-таки, индивидуально. И только по показаниям. К организму надо прислушиваться. Стали хуже видеть – идите к офтальмологу. Постоянно «давит в груди» – к кардиологу.

Но не прописывайте себе, ради бога, витаминов или иммуномодуляторов. Первые, как шутят врачи, «обогащают только вашу мочу и карман производителя».

Витамины назначаются врачом по схеме:

конкретная проблема ⇒ конкретный витамин в определенной дозе ⇒ измеряемый результат у конкретного больного.

А все вот эти «улучшают», «для профилактики», «активнее» – это не медицинские термины.

И вообще, меньше доверяйте прилагательным.

Низкий иммунитет – в медицинском понимании этого слова – наблюдается только в четырех случаях:

1. У больных ВИЧ (и то не у всех; но это тема отдельной медицинской книги).
2. У человека с декомпенсированным сахарным диабетом.
3. Если человек подвергался воздействию химиотерапии, имела место пересадка органов; имеются некоторые аутоиммунные заболевания в тяжелой форме.
4. Если вы родились с врожденным иммунодефицитом – когда имеется некий генетический сбой, и организм не в состоянии бороться с возбудителями болезней. Это не банальные частые простуды, а тяжелые инфекции с серь-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru