

Оглавление

Введение	6
1. Обо мне	15
2. Быть на своем месте	41
3. Смакование	141
4. Благодарность	159
5. Доброта	175
6. Общение и обучение	185
7. Энергия порядка	213
8. Спорт и сон	235
9. Здоровое питание, БАДы и дефициты	287
10. Ментальное здоровье	321

Один мой одноклассник из «Сколково» после каждого модуля садился со своей командой на работу и рассказывал им все, что прошел. Я решила поступить так же: изучить тему счастья и благополучия, повторить ее, усвоить — и поделиться с вами.

Эта книга — не справочник и не руководство по лечению болезней. Я лишь делюсь в ней знаниями и идеями, которые помогут внимательнее относиться к себе и своему здоровью. За медицинскими рекомендациями лучше обращаться к врачу или психологу.

Книга посвящается моим друзьям, которым я не могу давать советы по этическим и психологическим соображениям, но очень хочу, чтобы они были счастливы, благополучны и здоровы.

Не нужно навязывать счастье, если вас об этом не просили.

Введение

Согласно онлайн-специалистам, мы болеем потому, что едим сахар, соль, глютен, молочку, жареное, ГМО, мало белка, мало клетчатки и углеводы у нас слишком быстрые. Вообще, зря мы едим, лучше пить зеленую жижу, но только без паразитов. От паразитов — все болезни. Нужно улучшать осанку, проработать стопы, пройти 10 000 шагов, очистить чакры, открыть третий глаз, выпить сок сельдерея и постоять на гвоздях. И это все психосоматика, потому нужно проработать карму рода, очиститься от мышления бедности, вылечить травмы, улучшить самооценку и уничтожить самозванца. Закрывать дефициты, желательно вместе с ипотекой, погонять лимфу и желчь, помедитировать в тишине, всех простить, поблагодарить, пожелать счастья, быть в моменте, в ресурсе и, главное, выспаться!

В какой-то момент я начала задумываться, как хочу прожить свою жизнь. Счастливо или нет? Болеть или быть здоровой? Взять из жизни важное или потратить невосполнимые минуты на ерунду? Для чего я завела детей? Чтобы орать на них? Ругать их? Или чтобы любить

их и гордиться ими? Наслаждаться временем, проведенным с ними? Для чего я выходила замуж? Чтобы ссориться, выяснять отношения, пилить мужа, копить к нему претензии и взрываться от раздражения? А может быть, для того, чтобы разделить с ним прекрасные моменты жизни, смеяться и найти поддержку в сложных жизненных ситуациях? Зачем я работаю? Чтобы каждый день ждать окончания рабочей смены или чтобы своим трудом делать что-то полезное для общества? Для чего я общаюсь с друзьями? Чтобы сплетничать и впустую просиживать свою жизнь или чтобы наслаждаться общением с интересными и хорошими людьми, с радостью вспоминать о времени, проведенном вместе?

Во время ковида, когда мало кто понимал, что будет дальше, находясь в страхе за свои жизни и жизни близких, я стала разбираться в теме счастья, благополучия и здоровья. Я изучала курсы по нутрициологии, читала статьи, училась в PreventAge, на различных программах Сеченовского университета, на онлайн-курсах по психологии, благополучию и счастью в Йельском¹, Стэнфордском и Гарвардском университетах. Полученные знания практически применяла на себе и своей семье.

Тяга к медицине у меня была всегда. В школе я училась в медико-биологическом классе. Два года в медучилище параллельно с обучением в 10–11-м классах дали базу: анатомия, фармакология, латынь. Я побывала на вскрытии и родах, почти упала в обморок, когда сделала первый укол своему однокласснику.

¹ Организация, деятельность которой признана нежелательной на территории Российской Федерации.

Далее была двухнедельная практика в доме престарелых, на которой я мгновенно повзрослела. Сколько же там было грязных, неухоженных, одиноких, забытых и брошенных стариков! Все они без исключения нуждались в общении с нами, студентами. Медперсонал давно очерствел и не проявлял к ним никаких эмоций, с нами же они делились достижениями своих детей и внуков. Как бы оправдываясь, они говорили, что их дети заняты на работе, у них своя жизнь и им некогда навещать их... Это было больно. Больно было смотреть на них, брошенных своими любимыми детьми. Некоторые «узнавали» в нас своих внуков или правнуков, радуясь, что они наконец-то «дождались» их. Душа болела за каждого пожилого человека, сидящего в грязной кровати, с почти заплесневелой едой, по которой ползали мухи. Тогда я поняла, что никому не хотела бы такой участи.

Я часто думала о том, как мы ищем ответы: ходим к экспертам, читаем книги, слушаем подкасты, подписываемся на блоги коучей и психологов. И это, конечно, хорошо — учиться, развиваться, расширять кругозор. Но я поняла одну важную вещь: ничто не сравнится с личным опытом. Отрезки жизни, в которых ты ошибался, падал, вставал, делал выводы, — и есть настоящая школа. В них сила, а не в количестве сертификатов.

Однажды я услышала фразу: *«Если ты просыпаешься утром и тебе ничего не хочется — это говорит об уровне уважения к себе»*. Почему я не хочу что-то сделать ради себя? Почему я так себя обесцениваю? Настоящая цель в жизни — это ты. Не проект, не статус, не одобрение, а ты сам.

В какой-то момент я стала задавать себе три вопроса, которые все перевернули:

1. Кто я? Чем я располагаю? На что могу опереться внутри себя?
2. Куда я иду? Какой хочу видеть свою жизнь, свое состояние?
3. Как я туда приду?

Когда эти вопросы заданы и когда ты честно на них отвечаешь, жизнь наполняется смыслом.

Я с детства много путешествовала. Видела самых разных людей — по культуре, благосостоянию, взглядам. Некоторых, набравшись смелости, я спрашивала: «А ты счастлив?» Почти все говорили, что хотят одного и того же: здоровья, любви, денег. Парадокс в том, что одни это получают и радуются, а другие, получая то же самое, несчастны. И я увидела почему: есть *поле страдания и жертвы* и есть *поле радости и благодарности*.

В первом поле все не так: болит, одиноко, бедно. И мышление там жертвенное. Люди как будто хотят остаться слабыми, чтобы их пожалели. А во втором поле — та же реальность, другой взгляд. Все воспринимается как шанс, как опыт, как путь. Там нет обиды на жизнь. Там есть благодарность. И я поняла: несчастный человек — это просто человек не на своем месте. Счастливый — встроен в свою судьбу, и от этого все получается.

Знаете, жизнь ведь правда коротенькая. Это не метафора — факт. Кто-то сказал: «Бог дает нам длину жизни, а ширину мы выбираем сами». Мне это откликнулось.

Можно жить узко, серо, в претензии, можно — глубоко, ярко, широко. Это наш выбор.

Я каждое утро начинаю с благодарности. Просто проснулась — и уже хорошо. Потому что кто-то сегодня не проснулся. А у меня есть здоровье, семья, крыша и стены, еда, одежда, друзья, занятия, дела и хлопоты. И в этом счастье. В текущем моменте, а не в будущем.

Наука говорит, что только 10% счастья — это внешние обстоятельства: где ты живешь, сколько у тебя денег, с кем ты работаешь. Всего 10%! Еще 50% — это гены и то, как тебя воспитали. Оставшиеся 40% — это твоя личная философия. В литературе это описано как модель устойчивого счастья: 50/10/40. Такое распределение впервые широко представила Соня Любомирски в книге «Психология счастья»². Как ты проходишь кризис? Как умеешь прощать? Как реагируешь на провал? Как умеешь просто жить, не превращаясь в робота? Танцуешь ли ты? Или ты все еще ждешь, когда «начнется настоящая жизнь»?

Я говорю все это не с позиции учителя. Я сама учусь — каждый день. Ошибаюсь, злюсь и снова ищу свой путь. Но я хочу верить, что ни один человек, никакой курс валюты, новости и ни одна травма неспособны отнять у нас право быть счастливыми, если только мы сами им этого не позволим. Вот и весь секрет.

Тут я буду писать про благополучие, оно же well-being, — это многогранное состояние, включающее внутреннее и внешнее благополучие человека, в котором тело, ум и эмоции пребывают в согласии, а жизнь ощущается

² Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. — СПб.: Питер, 2014.

наполненной и осмысленной. Это не просто отсутствие болезни, это ощущение полноты жизни.

Благополучие — не конечная цель, а процесс настройки. Он требует внимания, ритуалов, отказа от лишнего и бережного отношения к себе и миру. Основные сферы благополучия:

1. **Физическое благополучие:** тело как дом. Чистая еда, сон, движение, сила мышц и легкость дыхания. Энергия, которая позволяет идти вперед, а не просто держаться на ногах.
2. **Психоэмоциональное благополучие:** погода внутри. Способность выдерживать штормы, возвращаться к ясности, принимать себя, видеть радость в простых вещах.
3. **Социальное благополучие:** круг людей, с которыми тепло. Тех, рядом с кем легко дышать, можно смеяться и молчать. Ощущение, что ты часть живой ткани отношений.
4. **Интеллектуальное и профессиональное благополучие:** движение мысли. Рост, обучение, раскрытие таланта, ощущение смысла в работе и в творчестве. Баланс усилия и отдыха.
5. **Экологическое и пространственное благополучие:** где спокойно. Природа, которая наполняет и очищает. Гармония с землей, водой, светом.
6. **Духовное благополучие:** это глубина тишины. Чувство смысла, связь с чем-то большим, чем мы сами. Внутренний компас, который ведет, когда теряются ориентиры.

Наверное, можно было бы в соответствии с этим списком выстроить и книгу: шесть глав о разных видах благополучия, или well-being. Но эта книга — не декларация и не инструкция, это живое руководство к действию. Я не призываю вас слепо руководствоваться моими наставлениями, я делюсь с вами своим опытом и знаниями, и я надеюсь, что вам захочется применить их так и в той степени, в какой они вам покажутся разумными и подходящими.

Глава 2, «Быть на своем месте», о месте и предназначении каждого человека. Ключевая идея главы: предназначение не нужно искать, его нужно проживать.

Глава 3 называется «Смакование», ее ключевая идея в том, что мы слишком часто ждем того, что настанет потом, вместо того чтобы радоваться жизни прямо сейчас. Давайте учиться радости и благодарности!

Тему благодарности продолжает глава 4 «Благодарность».

Глава 5, «Доброта», о маленьких актах доброты, которые возвращаются радостью и делают жизнь наполненной.

Глава 6, «Общение и обучение», как следует из ее названия, о роли социальной жизни и обучения в раскрытии личности.

Глава 7, «Энергия порядка», о том, как дисциплина, фокус и ясность позволяют добиться результата.

Глава 8, «Спорт и сон», о том, как наладить здоровый образ жизни у взрослых и детей.

Глава 9, «Здоровое питание», разумеется, о важности здорового питания и о том, как его организовать.

Глава 10, «Ментальное здоровье», о том, как продолжить заботу о теле заботой о здоровых эмоциях, как бороться со стрессом и выгоранием. Она планомерно дополняет главную тему книги — как быть счастливым.

А начну я со своей истории: глава 1 — «Обо мне». Моя жизнь никогда не была идеальной или легкой, как это может выглядеть со стороны. Но я научилась держать фокус на хорошем. Тяжелые моменты были, и если я о них пишу, то только для того, чтобы показать: они происходят для чего-то, а не почему-то. Я счастлива — и продолжаю работать над тем, чтобы быть счастливой. Давайте работать над своим счастьем вместе!

Наталья Дозорцева



Глава I ОБО МНЕ



Я родилась в 1985 году в Новосибирске, столице Сибири. Роды у мамы были очень сложные, и я появилась на свет с вывихом бедра, поэтому в первые месяцы жизни носила какие-то ходунки.

Я была первым ребенком, любимой внучкой и правнучкой. В детстве получила много любви и тепла. Родители не ссорились, я росла в дружной семье. Мама привила мне уважение к Богу и святым, я даже ездила в православный лагерь, а мой брат пел в церковном хоре.

Говорить я начала поздно. Невролог в районной поликлинике сказал моей 20-летней маме, что я, скорее всего, умственно отсталая. Мама прорыдала несколько дней, потом собралась и стала меня развивать. Забегая вперед, скажу: тот же самый невролог спустя 11 лет сказал то же самое и о моем брате, который так же поздно заговорил. Это было не более чем мнение — как оказалось, ошибочное.

В детском саду я продержалась от силы неделю, была очень неуверенной и стеснительной, неконтактной, зажатой девочкой. До школы со мной всегда потом сидела прабабушка Наташа.

В школу я пошла самую обычную, государственную, № 137, рядом с домом. Учеба давалась тяжело, я старалась, но получалось плохо. Помню, как в третьем классе меня заставляли раз за разом переписывать текст без ошибок — десятки раз... Я все равно ошибалась. Оставалась после уроков, плакала, давила в себе слезы. Помню, как учительница наклонилась и раздраженно сказала:

— Ну что с тобой не так? До утра тут будешь сидеть, пока не перепишешь?

Сейчас я думаю: какое же это было издевательство над ребенком. Но и это тоже, значит, было нужно мне. Для формирования меня такой, какая я сейчас.

Много лет спустя, уже после тридцати, когда я все еще мучилась с орфографией и памятью, я обратилась в Европейский медицинский центр в Москве. После всевозможных исследований наконец-то мне поставили диагноз — дисграфия и дислексия. Я выдохнула и приняла это в себе. Значит, я такая. Ведь это не болезнь, просто особенность.

Дома у нас все было хорошо. Родители достойно зарабатывали, много работали, и трудолюбие всегда поощрялось в моей семье. Пару раз в год мы ездили отдыхать,

иногда за границу с родителями. Дедушка с бабушкой занимали крупные должности в комсомоле, их даже показывали по телевизору. Потом ушли в бизнес — снабжали Новосибирск фруктами. Я до сих пор помню огромные склады, заваленные бананами и апельсинами. Заходишь — и чувствуешь запах свежести и этилена, которым газируют бананы, чтобы они созревали. Дома у нас всегда стояли коробки с фруктами, и подружки любили приходить ко мне в гости.

Дедушка с бабушкой часто брали меня с собой за границу. Я еще в школьные годы побывала в Греции, Болгарии, на Кипре, несколько раз в ОАЭ. Я была единственной и самой любимой внучкой. Когда они забирали меня из школы на своем Land Cruiser, я готова была провалиться сквозь землю — мне казалось ужасным выделяться на фоне одноклассников из простого железнодорожного района.

Школа дала мне немного... а может, наоборот, очень много: именно тот опыт, который был нужен. После десяти лет изучения немецкого языка я не знала и полусотни слов. Историю знала плохо, мучилась с русским языком. Зато по литературе у меня всегда были пятерки. Сочинения оценивали — «два за орфографию, пять за содержание».

Главное, что вложила в меня школа, — комплексы. Я твердо усвоила, что я глупая, тупая и что у меня ничего не получится. Помню, как склоняла меня на все лады учительница русского языка:

— Опять двойка. Ты хоть что-нибудь понимаешь? Как можно быть такой тупой?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru