

ФУМУ
ЛИОНГО



АКУНА МАТАТА

ФИЛОСОФИЯ
СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ



Annotation

Эта книга для тех, кто устал от бесконечной гонки за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице, кто понял, что богатство и власть не приносят долгожданного счастья. Всё, пора приземлиться, вспомнить, что жизнь одна и поэтому должна приносить только удовольствие!

И это правильно: добро пожаловать в мир философии наслаждения, радости и пофигизма – Акуна Матата! Она доказывает: когда ты не «паришься», живешь в свое удовольствие, радуешься жизни, любишь себя, людей и весь мир, то становишься счастливым, обласканным богиней Фортуной. Жизнь сама преподносит тебе всё на тарелочке с голубой каемочкой. В общем, пой, развлекайся, не заморачивайся на проблемах – и все само утрясется... а каким образом, не так уж и важно.

Придерживайтесь всего лишь одного важного правила – пофиг на всё! И вы скоро заметите, как всё само пойдет вам в руки.

Мир нуждается в счастливых и успешных людях. А везунчики могут позволить себе всё, в том числе и устанавливать собственные правила. Например, они могут лениться и много отдыхать, потому что пауза даст им много сил и энергии для свершения невероятных подвигов. Они не станут садиться на диеты и потеть в спортзалах, потому что могут так организовать свой режим дня и питания, что он позволит им сохранять здоровье без излишних усилий и ненужных жертв. Они не будут рвать жилы ради небольшого заработка, потому что им достаточно всего лишь пошевелить пальцем, чтобы сказочно разбогатеть.

Советы этой книги – реальный шанс изменить свою жизнь к лучшему, став самим собой!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

- [Лионго Фуму](#)
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Акуна Матата: настроение #1](#)
 -
 - [Входи в двери желаний и зажигай под регги](#)
 -
 - [Обряд красных трусов](#)
 - [Ритуал «Явись передо мной, как лист перед травой!»](#)
 - [Зеркало с сюрпризом](#)
 - [Ритуал на исполнение кучи желаний](#)
 - [Любовь-морковь](#)
 - [Волшебное зелье](#)
 - [Поднимаем настроение](#)
 - [Узелковая магия](#)
 - [Как найти работу](#)
 - [Двери желаний](#)
 - [Зажигаем под музыку регги](#)
 - [Используй свою улыбку, чтобы изменить мир](#)
 - [Акуна Матата: настроение #2](#)
 -
 - [Буддизм: достигнув нирваны, избавимся от суеты](#)
 - [Хюгге: получаем удовольствие от «невероятной милоты»](#)
 -
 - [Бросай дела – все на сиесту!](#)
 - [Чем больше друзей – тем дольше живешь](#)

- Тайна нежных прикосновений
 - Сила природы пробуждает чуткость и щедрость
 - Икигай: «Причина, по которой вы встаете утром»
 - Ваби-саби: «Ничто не вечно, ничто не является завершенным, ничто не идеально»
- Акуна Матата: настроение #3
 - Игнорируем вредные мнения окружающих: живем, как хотим
 - Не реагируй на провокационный вопрос «А чего ты до сих пор не замужем?» (для женщин).
 - Не обращай внимания на насмешки типа: «Если ты не женат, значит, ты голубой?» (для мужчин).
 - Пожимай плечами на причитания тещи/свекрови «Когда же я внуков увижу?» - поживи для себя
 - Позволяем себе всякие приятные вольности
 - Гордись, что родился мужчиной
 - Извлекай пользу из того, что ты женщина
 - «Плодитесь и размножайтесь!» - часто, долго и с кем хотите
- Акуна Матата: настроение #4
 - Дауншифтинг - пофигизм в самом лучшем своем проявлении
 - А можно получать счастье и от работы: арбайдсглед
- Акуна Матата: настроение #5
 - Балуем себя бездельем, чтобы «перезарядить свои батареи»

- Даже мозг не напрягай – просто бери чужие идеи
- Акуна Матата: настроение #6
- Акуна Матата: настроение #7
 - Еда, дающая много энергии
 - Выпивка, повышающая настроение
- Акуна Матата: настроение #8
 - Только комфорт и элегантная небрежность
 - Принцип простоты: все личные вещи уместаются в один чемодан!
- Акуна Матата: настроение #9
 - Воспоминание – частица вечности
 - «Чем больше я трачу денег, тем больше их поступает ко мне»
- Акуна Матата: настроение #10
 - Способ 1: Выбросите дурные мысли в корзину.
 - Способ 2: Избавьтесь от вредных психологических установок
 - Способ 3: Простите всех
 - Способ 4: Перефразируйте старые мысли
 - Способ 5: Стисните зубы и потерпите
 - Способ 6: Станьте толстокожим
 - Способ 7: Правильно реагируйте на критику.
 - Способ 8: Поставьте мудака на место!
 - Способ 9: Развивайте эмоциональный интеллект
- Акуна Матата: настроение #11
 - Необыкновенные волны пронизывают мозг
 - Правила медитации
 - Методы «космических полетов»

- [Метод 1. Благодать и просветление](#)
 - [Метод 2. Сосредоточенность и спокойствие](#)
 - [Метод 3. Волшебство семи лотосов](#)
 - [Акуна Матата: настроение #12](#)
 - [Акуна Матата: настроение #13](#)
 - [Вместо тренировок некоторым лучше поспать](#)
 - [Никаких резких движений - мягкость и ритмичность в йоге и асанах](#)
 - [Дарума тайсо](#)
 - [Йога Синдо](#)
 - [Послесловие](#)
-

**Лионго Фуму
Акуна Матата. Философия
счастливой жизни**

© Издательство «АСТ», 2020

Предисловие

«Все, брат, суета! Так будь свободен от ушей до хвоста»



Помните, как в гениальном диснеевском мультике «Король Лев» Шрам, коварный брат короля Муфасы, обманом заманивает в ловушку своего племянника Симбу, чтобы погубить и его, и короля, а самому занять место на троне?..

Происходит трагедия, Муфаса, пытаюсь спасти Симбу, погибает: Шрам сталкивает его с обрыва и нашептывает Симбе, что это он виноват в смерти отца, и поэтому не может вернуться в прайд. Шрам отдает приказ убить львенка, но Симба чудом спасается и уходит в пустыню.

Там бедный детеныш падает без сил. Но его находят сурикат Тимон и бородавочник Пумба, распеваящие «Акуна Матата» - гимн беззаботной жизни. Исполняя эту песню, Тимон и Пумба помогают раскрыть впечатлительному львенку истинный взгляд на окружающий мир:

*Акуна Матата —
Золотые слова!
Акуна Матата!
Ты знай свои права!*

*Набит желудок,
И пуста голова.
Закусил слегка —
И жизнь легка!..
...Акуна Матата?
Да, это наш девиз!
Девиз - это как?..
А так: нам вверх, всем - вниз.
А бум! Всего два слова,
А решают любые проблемы...
...Акуна Матата!
Мысль очень проста.
Акуна Матата!
Все, брат, - суета.
Так будь свободен
От ушей до хвоста.
Закусил слегка —
И жизнь легка.
Акуна Матата!*

Дословно с суахили (официальный язык Африки) Nakuna Matata на русский переводится как «жизнь без забот». И этой же фразой, кстати, африканские колдуны взывали к духам с просьбами о благополучной судьбе.

Жизнерадостную песню веселых четвероногих друзей в лихие 90-е, когда мультфильм вышел у нас на экраны, распевало полстраны. Она душу грела. Внушала надежду. Дарила положительные эмоции. Недаром саундтрек был включен в список «100 лучших песен в истории кинематографа», составленный American Film Institute.

И сегодня, когда с момента выхода «Короля Льва» прошло почти тридцать лет, этот радостный гимн неожиданно стал практически основой *симоронской* философии - концепции жизни без забот и волнений.

Пой, развлекайся, не заморачивайся на проблемах – и все само утрясется, а каким образом – не так уж и важно.

Помните, как закончился мультик?.. Когда настал самый подходящий момент, обстоятельства сами сложились таким образом: мудрый старый мандрил Рафики – шаман и наставник Симбы – благодаря природным знакам узнает, что сын короля Муфасы жив...

В это же самое время Симбу находит молодая львица Нала, с которой они дружили, когда были детьми... В общем, Симба вернулся домой, сверг злого дядьку и возглавил свой прайд. Так работает философия Акуна Матата: когда ты не «паришься», живешь в свое удовольствие, радуешься жизни, любишь себя, людей и весь мир, то становишься счастливым, обласканным богиней Фортуной. Жизнь сама все преподносит тебе на тарелочке с голубой каемочкой. Да и вообще, когда переходишь в отстраненный режим наблюдателя, то из этой позиции проще не принимать все близко к сердцу и гораздо лучше видны решения для сложных ситуаций.

И поскольку Акуна Матата – философия радости, то, конечно, она не предполагает никаких правил и ограничений. *Акунамататовцы* живут только по настроению. И я предлагаю вам познакомиться с самыми популярными жизнеощущениями этого позитивного мировоззрения.

Акуна Матата: настроение #1

Придерживаемся правил «симорона»



Итак, Акуна Матата частично вылилась в *симорон*. Как объясняют в справочниках, это специфическая методика (и школа) психотренинга, направленная на раскрытие гениальности каждого человека, которая присуща ему от рождения.

Как объясняют сами последователи симоронской философии, это своеобразная система восприятия, благодаря которой у любого из вас есть возможность из человека, у которого сто лодок разбились о быт, превратиться в волшебника и начать привлекать в свою жизнь везение, любовь и здоровье. Причем играючи, с использованием специальных симороновских техник.

Кстати, эзотерики симороновские техники воспринимают вообще как современное течение магии, которое вобрало в себя лучшие достижения всех возможных духовных течений и практик. Ведь симорон

работает посредством воплощения в реальность всех положительных желаний и мыслей. При этом вы становитесь смелым и решительным, чтобы не бояться эпатировать публику, быть оригинальным, непредсказуемым.

Ведь фортуна любит тех, кто не ходит строем и не следует навязанным привычкам. Тех, кто сам творит свой мир - мир счастливых и успешных людей, в котором они смеют устанавливать собственные правила!..

Входи в двери желаний и зажигай под регги

Согласитесь, ведь только счастливики могут лениться и много отдыхать, потому что пауза даст им достаточно сил и энергии для свершения невероятных подвигов. Они не будут садиться на диеты и потеть в спортзалах, потому что могут так организовать свой режим дня и питания, что он позволит им сохранять здоровье без излишних усилий и ненужных жертв. Они не будут рвать жилы ради небольшого заработка, потому что их ума хватит лишь пошевелить пальцем, чтобы сказочно разбогатеть.

Вот, например, лишь несколько установок *акунамататовцев*:

- Хочешь быть везунчиком – больше отдыхай!
- Не работай много: сэкономишь здоровье!
- Завидуй всем – и горы свернешь!
- Не усердствуй на тренировках: импотентом станешь!
- Продлевай молодость бокалом вина!
- Трать все деньги и станешь миллиардером!
- Подожди заводить детей – поживи для себя!
- Не тяни с разводом: береги нервы!
- Занимайся сексом – часто, долго и со всеми, с кем хочешь!
- Не торопись обзавестись семьей: нагуляйся вдоволь!

В общем, ломайте стереотипы!.. Не бойтесь быть яркими, красивыми, умными и независимыми. И будьте ближе к детям. Посмотрите, как они загадывают желания на Новый год Деду Морозу. Ребенок не думает

о том, каким образом исполнится его мечта, он загадал и ждет.

А когда мы, взрослые, начинаем что-то выпрашивать у Фортуны, тотчас начинаем *кипишить*: продумываем всевозможные механизмы, которые помогут или помешают получить желаемое. И чем больше возможных проблем приходит в голову, тем больше вероятность их появления в реальности.

В общем, так: если хочешь исполнения всех своих желаний, не нужны никакие анализы «текущих ситуаций». Чтобы сработала магия, нужно воспринимать жизнь как игру. Только в этом случае все задуманное вами случится, и вы станете жить припеваючи, как в сказке!

Что для этого нужно сделать?

1. Выполнять все обряды и ритуалы в симороне нужно только в состоянии эйфории, то есть когда не просто *хорошо*, а *очень хорошо*. Чтобы настроить себя, нужно, например, просто вспомнить любой хороший день из своей жизни.

2. Какие бы вы ни производили действия во время проведения симороновского ритуала, они все работают, и все правильные. Главное, чтобы они были положительные.

В основании этой магии лежат всевозможные ритуалы и техники.

Ритуал – это спланированная последовательность каких-либо действий, осуществление которых несомненно приведет к тому, что получится любой заранее спланированный результат. Ритуалы симорона часто абсурдны, но тем не менее действенны.

Неважно, какой цели вы добиваетесь: деньги, любовь, здоровье, власть, полет в космос... Важно верить в то, что, несмотря на всю нелогичность, они исполняются. А главное – все обряды веселые, с

юмором: от развешивания красных трусов на люстре до полоскания головы в унитазе.

Итак, какими же ритуалами симорона часто пользуются те, кто хочет стать волшебником?

Обряд красных трусов

Один из лучших симоронских ритуалов!

Встаньте на стул. Повесьте красные трусы на люстру. Загадайте желание, щелкните пальцами и спрыгните со стула с закрытыми глазами.

Чаще всего такой обряд применяется для привлечения денег. Главное – не прыскать от смеха. Все серьезно!

Ритуал «Явись передо мной, как лист перед травой!»

Этот метод симорона обусловлен визуализацией и ментальной работой с конкретными образами, пишут на сайте esotericblog.ru.

Чтобы наработать навык, лучше попрактиковаться на мелочах. Например, чтобы найти утерянную вещь, следует:

1. Сформулировать и загадать желание.
2. Закрыть глаза и сфокусировать взгляд вверх.
3. Детализированно представить вождеденный предмет и сказать фразу: «Второй носок, явись!»

Если все получилось, то далее можно загадывать другие желания:

«Документы, подпишитесь!»

«Заначка, спрятанная мужем, объявись в моем кошельке!»

«Свекровь, уезжай на дачу навсегда!»

«Пьяный сосед, поменяй квартиру!»

Даже можно попробовать «заказать» жениха или высокую должность в «Роснефти». Главное – детально образ представить.

Зеркало с сюрпризом

Берется пудреница с зеркальцем и промывается водой с солью, чтобы убрать лишнюю информацию. Косметическим карандашом на стекле пишется короткое утверждение вроде «Я любима», «Я здорова», «Я глава Всея Руси».

То есть нужно кратко и емко описать свою просьбу ко Вселенной.

Любуясь на свое отражение, следует вслух произнести ваше горячее желание.

И так – каждый раз при раскрывании данного аксессуара.

Мужчинам придется купить такой предмет в парфюмерно-косметическом отделе магазина.

Ритуал на исполнение кучи желаний

Обязательное условие: все *хотелки* прописываются дважды в указанном количестве (25 желаний по 2 раза каждое). После шепотом произносятся магические слова: «Все желания исполняются сами по себе. Будет так, как я хочу!»

В последующие 10 дней надо себя баловать: купить дорогую помаду, обновить гардероб, забыть о диете и придавать значение мелочам, поднимающим настроение.

Или купите коробок спичек, напишите на нем «волшебные спички» и при загадывании желания

чиркайте ими. Увидите – сработает!

Любовь-морковь

Для привлечения любви существует очень много ритуалов, сообщается на lady-ikx.livejournal.com/63567.html.

Вот один из них: нужно выкинуть из окна морковь. Не забывайте, что вы не просто разбрасываетесь продуктами питания. Представьте, что вы выбрасываете свое одиночество!

И еще совет. Поместите на экран вашего телефона фото с любимым человеком – по возможности наиболее *страстное*. Когда вы будете заряжать телефон, автоматически будет «подзаряжаться» и ваша любовь.

Волшебное зелье

На плиту ставится кастрюля (лучше красного цвета) с водой. Рядом размещаются специи, чеснок и зелень.

Сеанс магии начинается. Добавляя по очереди волшебные ингредиенты в емкость, нужно думать о желаниях и при добавлении новой порции их проговаривать.

Чтобы не сбиться с мысли, их лучше прописать заранее. Каждая фраза должна заканчиваться примерно так: «Согласна на любой позитивный результат».

Чем больше приправ, тем чаще озвучивание.

Секрет этого симоронского ритуала на исполнение желания в том, что голосовые вибрации создают определенное энергетическое поле (как при заговорах), что способствует реализации сказанного.

Важно прочувствовать момент и не пропустить ни одной мелочи.

Готовый «суп» позволительно сдобрить соусом, сметаной, лимоном... однако не нужно забывать, что он должен быть съедобным. На этом этапе все желания повторяются заново. Потом варево наливается в тарелочку с золотистым ободком, и в рот отправляются три ложки супчика. Процесс необходим для активирования заданной программы, которую лучше закрепить позже еще одной порцией бульона.

Поднимаем настроение

Ритуал на *поднятие* чего-либо.

Надо поднять настроение?.. Или еще что-то?

Пишем на бумажках слово «настроение», разбрасываем по квартире, ходим и поднимаем бумажки и заодно – свое настроение.

Узелковая магия

Многих восхищают результаты от «завязанных» желаний.

Для несложного обряда понадобятся шнурки (черные исключаются). Техника проста: держа в руках аксессуар, произносится желание.

Слова «хочу», формулировка в настоящем времени, отрицательные частицы игнорируются.

Предложение должно быть составлено емко и конкретно.

После доминирующей фразы проговариваются следующие слова: «Как шнурок завязываю, так и желание к себе привязываю».

Затягивается узелок.

Затем веревочку цепляют таким образом, чтобы она свисала (дверные ручки, спинка стула).

Сколько желаний, столько вяжется и петелек.

Как найти работу

Пишем слово «работа» на листочке, кладем его в коробку. Просим кого-нибудь коробку спрятать. Ищем ее и находим. Но мало найти работу. Нужно еще на ней и устроиться.

Устраиваемся на коробке поудобнее. Ждем результатов!

Двери желаний

Загадать цель и написать ее на листке.

Зайти в соседнюю комнату, притворить дверь и зафиксировать на ней листок клейкой лентой.

С воодушевлением прочитайте текст и гордо выйти за порог.

Потом вернуться обратно и продублировать процесс. И так 27 раз.

Задача состоит в создании непринужденной атмосферы, где приветствуются смех, игра, непринужденность. Дверной портал станет проводником в новую жизнь, где материализуются цели.

И еще про двери. Как выйти замуж? Надо написать на бумаге слово «ЗАМУЖ» и приклеить к двери. И – почаще через эту дверь выходить.

Зажигаем под музыку регги

Регги из Ямайки – это смесь религиозной музыки, африканских ритмов, жаркого солнца и абсолютного пофигизма начала 1970-х годов.

Стиль «регги» может быть одновременно и танцевальным, и релаксационным. Последователи

считали, что через музыку выражают любовь к Богу и миру.

Их философия была проста: живи в согласии с природой, не покушайся на чужую свободу и не ешь других. *Реггисты* не ели мяса, не пили вина, волосы не стригли, а завивали в дреды (считая их своего рода антеннами для связи с духовным миром).

Настоящие *акунамататовцы*!

А главное - всем и всегда улыбаемся!

Используй свою улыбку, чтобы изменить мир

Посмотрите свои последние фотографии – вы на них чаще радостная (-ый) или печальная (-ый)? Вы улыбаетесь при встрече со знакомыми, соседями, коллегами, начальством? Можете улыбнуться себе в зеркале? Как вам это удастся – с усилием или свободно?

Поставьте себе цель: улыбаться себе в зеркале по ... раз в день в течение ... секунд/минут. В дальнейшем – улыбаться всем людям, которых встречу за день.

*** * ***

Некоторые исследователи предлагают отслеживать каждый свой час сразу после пробуждения – по будильнику или таймеру на мобильном телефоне, например. В тот момент, когда услышите сигнал, надо прислушаться к своему настроению, подкорректировать его и... натягивать улыбку на лицо, стараясь удержать ее хотя бы минуту, вне зависимости от внешних обстоятельств.

Так вы начнете контролировать свое поведение. Ведь большая часть нашей жизни проходит на автомате. А все те мысли и чувства, с которыми мы живем долгое время, в какой-то момент перерастают в поступки, в физические действия. Поэтому уходите с *колеи, из дня сурка, из матрицы* – называйте как хотите, – и любое состояние, которое испытываете, переводите в позитивное. По звонку, по «напоминалке», несмотря ни на что, ныряйте в себя и улыбайтесь!

Зачем это надо? Регулярно выполняя это упражнение – даже улыбаясь самому себе! – через

некоторое время вы поймете, что ваше состояние незаметно изменилось к лучшему.

Дело в том, что на 90 % общение с окружающим миром происходит невербально: люди реагируют на то, как мы выглядим, как одеты, как идем, как держим осанку, какое у нас выражение лица, и в итоге бессознательно делают выбор – общаться с нами или нет. Даже когда вы ни с кем в данный момент не контактируете, на вас может быть направлено так называемое внешнее внимание, как, например, во время съемок передачи на телевидении. Вот почему телеведущие или звезды шоу-бизнеса, как правило, очень улыбчивы. Хотя, как показывает практика, в обычной жизни многие из них серьезны и даже угрюмы. И тем не менее, «экранные» люди специально тренируют свою голливудскую улыбку как профессиональный инструмент положительного воздействия на большую аудиторию и критерий собственного успеха. А мы с вами, постепенно тренируя радостное состояние, вдобавок повышаем и собственную самооценку.

Немецкий натуропат Герберт Шелтон (один из столпов ЗОЖ) говорил: «Чтобы быть здоровым, надо не только улыбаться, а как можно чаще смеяться!»

– Тот человек, который много смеется... у него лицо всегда выглядит улыбчивым, – объясняла одна из его последовательниц. – Бывает так: я еду в транспорте, смотрю на человека. Стоит женщина, и у нее такая улыбка красивая!.. И я думаю: надо как-то натренировать свое лицо так, чтобы у тебя самой всегда была улыбочка. Но для этого нужно вспоминать всегда что-то хорошее, что было в вашей жизни. Те люди, которые смеются, улыбаются, долго живут.

И это правильно.

Ведь под воздействием смеха уменьшается количество гормонов стресса и напряжения,

укрепляется иммунная система и вырабатывается больше болеутоляющих веществ. При смехе происходит настоящая «биохимическая буря». Человеческий мозг вырабатывает эндорфины, сходные с теми, что образуются при наркотическом опьянении.

Повышенный уровень антидепрессантов – амфетаминов – резко увеличивает степень полученного удовольствия. Краснеет лицо, на глазах выступают слезы, судорожные спазмы сотрясают грудную клетку и диафрагму и с такой силой сдавливают легкие, что они выталкивают из себя воздух со скоростью 100 км/ч, сердце колотится с частотой 120 ударов в минуту. Расслабляется половина лицевых мышц.

Смех считается бесплатным лекарством от астмы, мигрени, болей в спине и некоторых сексуальных расстройств.

Смех разглаживает кожу, укрепляет сердце, активизирует кровообращение и снижает кровяное давление.

Смех стимулирует пищеварение и сон.

Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационного тренинга и действует как дополнительная доза витамина С.

Смех снимает головную боль, очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови.

Смех – прекрасная гимнастика для кишечника: напряжение мышц живота массирует гладкую мускулатуру кишечника, усиливая тем самым его перистальтику.

Смехотерапия давно практикуется во многих клиниках Западной Европы. На одном из ежегодных конгрессов международного общества по исследованию юмора в Бирмингеме было сделано удивительное сообщение: у онкологических больных, которых регулярно смешат специально приглашенные юмористы

или клоуны, выше процент излечения по сравнению с контрольной группой.

Излечивает смех и от других болезней. В кардиологическом центре США проводилось исследование с участием 300 человек. Половина из них перенесли инфаркт или коронарное шунтирование, другая половина имели здоровое сердце и сосуды. Всем участникам задавали одни и те же вопросы: например, как они отреагируют, если на них случайно прольют кофе в ресторане, оторвется ручка портфеля, сломается каблук и т. п. Примечательно, что больные сердечно-сосудистыми заболеваниями реагировали на эти неприятности враждебно, тогда как здоровые люди – с юмором. Инициатор этого исследования подытожил: стресс, вызываемый гневом и злобой, провоцирует разрушение внутренней оболочки кровеносных сосудов. В результате на стенках коронарных артерий накапливается холестерин, который приводит к инфаркту и ишемической болезни.

Как сделать улыбку привычкой?

Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него судьбу.

Когда у вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.

В неприятных ситуациях вспоминайте веселые истории, анекдоты, заведите и перечитывайте свой позитивный дневник.

Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой.

Старайтесь чаще общаться с веселыми, жизнерадостными людьми. Тогда вы сами сможете стать позитивными. Ограничьте контакты с «токсичными», вечно ноющими и жалующимися на жизнь людьми.

Начните свой день со смеха и улыбки. Проснувшись, покривляйтесь и похихикайте перед зеркалом. Улыбнитесь своему отражению, затем – своим близким и новому дню.

Найдите себе музыкальную композицию, которая вам нравится и поднимает настроение, и слушайте несколько раз в день.

Заведите «дневник улыбок» и записывайте в него, сколько раз в день кому-то улыбнулись и все, что произошло хорошего и радостного в вашей жизни.

* * *

Помните, что говорил Мюнхгаузен? «Я понял, в чем ваша беда. Вы слишком серьезны. Все глупости на Земле делаются именно с этим выражением лица... Улыбайтесь, господа... Улыбайтесь...»

Акуна Матата: настроение #2 Пофигизм: от буддизма до икигай, от хюгге до ваби-саби



Сегодня многие люди кардинально пересматривают такие, казалось бы, давно устоявшиеся ценности, как «заработать много денег», «купить виллу на берегу океана», «занять высокий пост». Это устойчивое мировоззрение, которое правило балом многие десятилетия, сегодня, в XXI веке, медленно, но неуклонно претерпевает кардинальные изменения.

От мнения большинства, выхолощенных лозунгов, ложных стереотипов человек возвращается к себе: внутреннему созерцанию, поиску истинного смысла жизни, наслаждению домашним уютом. Становится по сути пофигистом, который придерживается принципов Акуны Матата.

Буддизм: достигнув нирваны, избавимся от суеты

Поэтому сегодня так быстро распространяется по миру мода на новые, «домашние» жизненные принципы, которые культивируют такие ценности, как свобода, простота, аскетизм, домашний уют.

Например, датское **хюгге**, что переводится как «невероятная милота», ставит во главу угла неторопливый, наполненный теплотой образ жизни; напоминает о старых, давно забытых ценностях: умении радоваться простым удовольствиям, дорожить дружескими отношениями. А карьера, личностный рост и спасение мира отодвигаются на второй план.

Шведский **лагом** учит жить в гармонии не только с собой, но и с природой. Наиболее близкий перевод этого слова – «золотая середина», «оптимальный», «сбалансированный». Шведы привыкли во всем соблюдать баланс, содержать дом в уюте, не расплываться на роскошь, быть ближе к природе и не привлекать к себе внимания без необходимости. Лагом также открывает идею получения радости от простых вещей.

Возврат к природе – наиважнейшая составляющая и норвежской философии **фрилуфтслив**. Само слово friluftsliv переводится как «жизнь на открытом воздухе». Норвежцы уверены, что природа – это самая комфортная среда, в которой легко живется и думается, потому что она является домом и колыбелью культуры. «Сожгите телевизор, набейте карманы шоколадом и ветчиной и идите в поход!» – зазывают они в свои ряды новых романтиков. *(Природе я специально посвящу главу ниже.)*

Финская идеология счастья называется **сису**, что означает «внутренняя часть» или «внутренность». Она обозначает решимость, выносливость, мужество, храбрость, силу воли, упорство и жизнестойкость. Это ориентация на действие. Финны говорят: «Что должно быть сделано – будет сделано, несмотря ни на что».

В последнее время к этим оптимистичным философам примкнула и Япония со своей концепцией **икигай**. Дословно переводится как «причина, по которой вы встаете утром» – то есть нужно лишь найти смысл жизни, чтобы все наладилось. А еще у японцев есть **ваби-саби** – философия, которая учит любви к несовершенству.

И конечно, религией «пофигизма» всегда считался **буддизм**. Лейтмотив этого учения: поскольку жизнь полна страданий, то с этим даже не стоит бороться, а надо просто расслабиться и получать удовольствие.

Напомню, что основоположником буддизма был реальный человек по имени Сиддхартха Гаутама, позднее более известный как Будда Шакьямуни. Родился он в 560 году до н. э. в зажиточной семье царя племени шакья. С самого детства он не ведал ни разочарований, ни нужды, ни горестей, и даже не знал, что существуют болезни, старость и смерть. Поэтому настоящим потрясением стали для него встречи во время прогулки сразу с тремя этими трагическими реалиями: со старцем, больным человеком и похоронной процессией!..

Суровая правда жизни так сильно повлияла на будущего Будду, что он в свои 29 лет стал странствующим отшельником и начал поиски истины бытия. Гаутама пытался понять природу человеческих бед и отыскать способы их устранения. Путешествия показали ему многие страдания мира.

Сначала он искал способ избежать смерти, старости и боли, общаясь с религиозными людьми. Это не

помогло ему найти ответ. Затем Сиддхартха столкнулся с индийским аскетом, который побуждал его следовать по пути чрезмерного самоотречения и дисциплины. Он практиковал также медитацию, но пришел к выводу, что сами по себе высокие медитативные состояния недостаточны. Сиддхартха следовал образу крайнего аскетизма в течение шести лет, но это тоже не удовлетворяло его. Он все еще не убежал из мира страданий. Отказался от строгой жизни, полной самоотречения и аскетизма, но не вернулся к привычной роскоши своего прежнего бытия. Вместо этого он пошел по срединному пути, живя ни в довольстве, ни в нищете.

Рядом с храмом Махабодхи в Индии есть дерево Бодхи (дерево пробуждения) – место, где Гаутама достиг в свое время просветления. Однажды, сидя под ним, Сиддхартха глубоко погрузился в медитацию и размышлял о своем жизненном опыте, стремясь постичь истину. Наконец он достиг просветления и стал Буддой. А найдя ответы на все свои вопросы, вернулся к людям и принялся проповедовать.

Одной из основных целей Будда считал путь к нирване – состоянию осознания своей души, достигаемому с помощью самоотречения и отказа от комфорта. Он считал, что люди очень привязаны к мирским благам, чрезмерно беспокоятся о мнении окружающих. Из-за этого человеческая душа не только не развивается, но и деградирует. Достигнув же нирваны, можно избавиться от всей этой ненужной суеты.

Будда проповедовал, что необходимо придерживаться *срединного пути*, то есть каждый человек должен отыскать золотую середину между образом жизни обеспеченным, пресыщенным роскошью и аскетичным, лишенным всяческих благ.

Согласно идеям буддизма, все люди испытывают и телесные, и душевные страдания. Болезни, смерть и даже рождение являются муками. Но такое состояние противоестественно, поэтому от него нужно избавляться.

Итак, вот основные истины, открытые Буддой:

- Жизнь человека есть страдание. Все вещи непостоянны и преходящи. Возникая, все должно быть уничтожено. Само существование символизируется в буддизме как пламя, пожирающее себя, а ведь огонь может принести только страдание.

- Страдания возникают из-за желаний. Человек настолько привязан к материальным аспектам существования, что неистово жаждет жизни. Чем более сильным будет это желание, тем дольше он будет страдать.

- Избавление от страданий возможно только с помощью избавления от желаний. Нирвана – это состояние, достигнув которого человек испытывает угасание страстей и жажды. Благодаря нирване возникает чувство блаженства и обретается свобода.

В общем, основная идея буддизма заключается в том, что жизнь человека – страдание. Оно всегда рядом и готово окатить вас в любую минуту ушатами грязи, наподдать пенделей, испортить настроение, лишить здоровья и даже жизни. И вы никогда не успеете соломку подстелить. Обязательно где-то поскользнетесь и упадете!.. Страдая, будете гневаться, злиться, нервничать, переживать, то есть испытывать массу мерзких эмоций.

Зачем это вам? Поэтому от страданий надо просто избавиться. Забить на них. Послать на фиг! И тогда вы станете непобедимым. Даже научные исследования

доказывают: принятие страданий – это полезный механизм защиты и воспитания стойкости.

– Я считаю, что люди, которые преодолели боль, скорбь, упадок духа, становятся сильнее, – убеждена исполнительный директор благотворительной психиатрической организации Sane Мэрджори Уоллес. – Эти переживания могут быть катализатором выживания: ведь ты заглянул в пропасть и увидел бездну.

По словам ученых, в XXI веке психиатрия умудрилась превратить нормальную печаль в патологическую депрессию. Между тем, как показывает многовековой опыт медицины, минуты отчаяния могут подтолкнуть человека... нет, не к пропасти, а к осмыслению своей жизни и стремлению разобраться в своих желаниях. Кроме того, исследователями были обнаружены убедительные доказательства того, что люди, которые однажды испытали глубокую депрессию, дальше легче справляются по жизни с любыми испытаниями – благодаря окрепшей психике. Особенно это касается женщин.

– Мы выяснили парадоксальный факт: у женщин, перенесших душевные муки, выше продолжительность жизни, – констатирует доктор психологии Роберто Кабеза из Университета Дьюка (Дарем, США). – Это натолкнуло нас на предположение, что патологические пессимисты лучше адаптируются к жизни и избегают опасных ситуаций, которые могут вызвать хронический стресс. Кроме того, именно после периода уныния и апатии они с новыми силами активно берутся за новые дела, трезво оценивая все риски.

Поэтому для того, чтобы стать счастливым акунамататовцем, так важно уметь смириться с неизбежным ходом событий, спокойно относиться к материальным благам и их неременным потерям. Отказаться от бешеной гонки за карьерой и роскошью,

которая приносит больше разочарований и трагедий, чем радости и удовольствия. Безропотно и стойко переносить удары судьбы, философски встречать неудачи и закаляться, как сталь, переживая горести и невзгоды.

Лучше наслаждайтесь простыми семейными радостями и живите в гармонии с собой и природой. Это новая мода нашего времени. Поэтому-то все виды скандинавского и японского «домашнего» мировоззрения вместе с буддизмом, которые провозглашают эти простые и почему-то незаслуженно забытые принципы жизни, ныне продолжают уверенно распространяться по планете, с каждым днем завоевывая все больше сторонников – настоящих акунамататовцев.

*** * ***

Рассмотрим более подробно некоторые жизненные установки наших северных и восточных соседей.

Хюгге: получаем удовольствие от «невероятной милоты»

Люди постоянно ищут способы замедлить время, чтобы сделать жизнь более значимой и счастливой. Скандинавские страны не зря культивируют неторопливый, наполненный тихой радостью образ жизни – **хюгге** (hugge), что дословно переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам довольно часто занимать 1-е место в общемировом ежегодном рейтинге по уровню счастья.

Что же такое хюгге? – Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым мелочам, ценить любовь и дружбу, а самому быть скромным, неторопливым, вдумчивым.

Главное – никуда не торопиться! К этому призывает хюгге.

Вроде простой совет, но на деле в наше время трудновыполнимый. Согласитесь, ведь вся ваша жизнь проходит в борьбе: за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Мы боимся оказаться жертвой естественного отбора, когда слабый оказывается на обочине жизни. Хотя, как показывает опыт, и победитель, и проигравший оказываются одинаково несчастными: первый понимает, что богатство и власть не приносят счастья, а второй страдает из-за того, что у него нет богатства и власти.

Существование большинства людей переполнено депрессиями, которые гасятся алкоголем, шопингом, блужданием по соцсетям. Их души пребывают в беспокойстве. Их дни – череда потрясений: телефон всегда включен, чтобы быть на связи, глаза не отрываются от новостного потока Всемирной сети,

постоянный недосып, сердце замирает от скачков валюты, нахамили в метро, подрезали на трассе, опоздал на совещание, получил нагоняй от начальства, поругался с коллегами, закончились деньги на карте... А тут еще и коронавирусная пандемия, будь она неладна!

А живем-то один раз!.. И времени, которое нам отмерено Природой, с каждым днем становится все меньше. И все глубже становится ощущение, будто чего-то главного ты так и не сделал.

Только в hугге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замедляется (остановись, мгновенье, ты прекрасно!), жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной добротой и нежностью.

Главные установки этой философии – сплоченность, близость, умение прощать, расслабление и уют. А чтобы достичь хюгге-состояния, надо совсем немного:

- зажечь свечи;
- сосредоточиться на текущем моменте;
- не отказывать себе в удовольствиях – вкусных напитках, сладостях;
- расслабиться в хорошей компании;
- вместо просматривания френдленты в Facebook и проставления сердечек в Instagram сделать звонок другу;
- уметь слушать и слышать собеседника;
- ни о чем не спорить, особенно о политике (!);
- рассказывать истории из своей жизни, предаваться воспоминаниям;
- радоваться простым вещам: свежему хлебу, прогулке на природе, катанию на лодке;
- не гнаться за брендами, не тратьте лишнего.

«Нет ничего модного, дорогого или роскошного в паре нелепых и уютных шерстяных носков – и это очень важно для понимания хюгге, – пишет директор Института исследования счастья (Копенгаген) Майк Викинг. – Шампанское и устрицы могут выражать многое, но определенно не хюгге... Хюгге – это еще и скромность... Простота и функциональность – основные свойства датской классики дизайна, а нежная любовь датчан к скромности подразумевает, что разглагольствовать о своих достижениях и сверкать «Ролексом» – значит не только демонстрировать дурной вкус, заслуживающий неодобрительных взглядов, но и портить хюгге. Одним словом, чем больше блеска, тем меньше хюгге».

Что еще полезного надо перенять акунамататовцам у датчан?

- Вместо телевизора, Интернета и компьютерных игр – долгие прогулки, рисование или приготовление вкусного блюда.

- Хорошо бы хотя бы на время отключиться от средств связи: ни СМС, ни соцсетей, ни чтения новостей. Это поможет сосредоточиться на одном деле, привести в порядок мысли.

- Для настоящего удовольствия от жизни человеку надо меньше технологий и больше природы.

- Для настоящего наслаждения человеку не надо много денег: лишние 10 000 рублей в месяц не сделают вас счастливее. А дружеское тепло и близость нигде и ни за какие деньги не продаются.

- Рождество считается апофеозом хюгге: когда все близкие собираются за одним столом, хочется кутаться в шаль или плед, уплетать за обе щеки вкусные блюда и тихо радоваться.

Вообще все, что делаешь ради удовольствия, – это и есть Акуна Матата!

Бросай дела - все на сиесту!

Конечно, не только датчане додумались до того, что лучше всего не сидеть в офисе за компьютером или чистить от снега тротуары, а бездельничать, укутавшись у камина с бокалом вина.

Разновидности *hygge* присутствуют во многих странах и у разных народностей. У одних они связаны с перерывами на отдых, у других - с бытом и личной жизнью.

Но именно датское слово *hygge* потому и называют труднопереводимым, что оно не ограничивается *ощущением уюта*, а имеет массу важных ассоциаций, которых нет в других иностранных словах. Хюгге - это скорее ощущения.

Например, испанцы - приверженцы сиесты. А у норвежцев и шведов в привычке *Fika*, ежедневный перерыв, во время которого отдыхают за чашкой чая, кофе, какао.

Голландцы называют «нечто уютное, приятное или милое» *gezelligheid*. Если они вас приглашают в *gezellig*-кафе, значит, вы попадете в атмосферу красивого интерьера с приглушенным светом и негромкой музыкой одинокого скрипача. В *gezellig*-баре, как правило, заводят старый граммофон и подают подогретое вино. Если вы идете на собеседование и боитесь его провалить, то просите сопровождать вас *gezellig*-друга.

Очень похоже на хюгге, но... не хюгге, потому что *gezelligheid* - явление несколько более социальное, чем душевное, более отчетливо направлено вовне, чем внутрь, чаще испытывается во время прогулок и посещений увеселительных заведений, чем дома.

Норвежцы приводят в пример свой вариант - *koselig*. Он означает в первую очередь приятную вечеринку в

дружной компании за столом, уставленным яствами. Камин и свечи тоже приветствуются.

У канадцев слово *hominess* означает домашний уют, но в смысле закрытости от внешнего мира – «я в домике». То есть это понятие можно рассматривать и как желание спрятаться, как в ракушке, от проблем и забот, а можно – и как закрыться от всех в прочном жилище.

Немцы произносят слово *Gemutlichkeit*, когда испытывают чувство удовлетворения, сидя в хорошей компании за вкусным угощением, чаще всего – в немецких пивных на открытом воздухе.

Но все эти понятия объединяют с *hygge* главное: желание комфорта, тепла и близости. В общем-то, это базовые ценности человеческого существования.

Есть эта база и в России. Наш аналог «хюгге» – слово «уют». Только обидно: аналог есть, но уюта, а соответственно, тепла и близости, нет. Ведь в последние годы Россия занимает только пятидесятые строчки в «рейтинге счастья». Давайте догонять соседей!

Директор Института исследования счастья (Копенгаген) Майк Викинг даже составил «Манифест хюгге».

Можете его распечатать и повесить на стену, чтобы было к чему стремиться.

1. АТМОСФЕРА

Приглушите свет.

2. ПРИСУТСТВИЕ

Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.

3. УДОВОЛЬСТВИЕ

Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. И побольше, побольше!

4. РАВНОПРАВИЕ

«Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.

5. БЛАГОДАРНОСТЬ

Наслаждайтесь моментом, в каждом – своя неповторимая красота.

6. ГАРМОНИЯ

Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно подробнее рассказать о своих достижениях.

7. КОМФОРТ

Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.

8. СОГЛАСИЕ

Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.

9. БЛИЗОСТЬ

Стройте отношения и рассказывайте истории: «Помните, как мы тогда?..»

10. БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Это ваш клан. Место покоя и безмятежности.

* * *

И теперь - немного про «клан». Ведь, как вы помните, Симба не смог бы выжить в пустыне, если

бы ему не помогли сурикат Тимон и бородавочник Пумба.

А в вашей жизни есть такие близкие и жизнерадостные друзья? Дружба для акунамататовцев важнее всего...

Чем больше друзей - тем дольше живешь

Знаете, к какому интересному выводу пришли американские этологи из Пенсильванского университета? - Они доказали, что у людей продолжительность жизни и ощущение счастья зависят от... наличия друзей.

Наблюдения проводили над бабуинами - нашими лохматыми предками (за людьми следить как-то неэтично, согласитесь). Ученые около двадцати лет наблюдали популяцию бабуинов, живущую в национальном парке Мореми в Ботсване. Они отслеживали продолжительность жизни обезьян и уровень стресса - по содержанию гормонов в фекалиях. Кроме того, биологи изучали социальную активность обезьян и уровень их агрессивности по отношению к другим особям стаи. Исследователи также подсчитывали, сколько друзей есть у каждой обезьяны, которая помогает ей вычесывать шерсть (по-научному это действие называется «груминг»).

Кроме того, исследователи судили о дружелюбности бабуинов по их «хрюканью» - особым звукам, которые издают эти животные при общении с себе подобными. Они разделили животных на три категории - дружелюбных, равнодушных и одиночек. Первые из них похрюкивают практически всем бабуинам, в том числе и тем, кто обладает более низким социальным положением. Равнодушные хрюкают только при виде высокопоставленных соплеменников и отличаются

агрессивностью. И, наконец, одиночки сторонятся всех остальных особей и хрюкают тоже лишь при приближении «начальства».

Настоящие акунамататовцы советуют:

Заводите реальных друзей, а не виртуальных собеседников с Сети. Легкое рукопожатие, взгляд глаза в глаза, полуулыбка, разговор ни о чем типа «как дела?» – все это маленькие бусины вашего личного благополучия, уверенности, спокойствия.

Вспомните ваших школьных друзей – ведь чаще всего настоящие привязанности возникают в школьные годы. Потому что они первые, а все первое запоминается раз и навсегда.

Не забывайте своих однокурсников, ведь в институте или колледже тоже что-то происходит впервые: вечеринки, совместная подготовка к экзаменам, посиделки в общежитии, влюбленности, в конце концов. Вы удивитесь, когда услышите по телефону радостный голос друга, с которым на третьем курсе сдавали «хвосты». Встретитесь, и вам будет о чем поговорить друг с другом.

И оказалось, что меньше всего живут, имеют меньше всего друзей и демонстрируют самый высокий уровень стресса именно бабуины-одиночки. А дружелюбные обезьяны чувствуют себя комфортнее всего, даже если они «простые работяги» и не метят в «шефы».

- Дружелюбные бабуины поддерживают сильные социальные связи и поэтому имеют больше шансов передать свои гены потомству, – объяснил Роберт Сейфас, один из исследователей.

...Так что у акунамататовца, живущего в стиле *hugge*, должна быть хорошая компания, с которой он мог бы душевно развлекаться. Прогулки, утренние или вечерние пробежки, вечеринки, походы в кино или

театр, в лес или горы, клубы по интересам – вот настоящие хюгге-развлечения.

Согласитесь, что веселее и сердечнее все-таки провести время с друзьями и подругами, с которыми вы чувствуете себя раскованно, непринужденно, откровенно, расслабленно. Никаких формальностей – надо только быть самим собой и вести себя естественно! Можно вместе сходить на выставку, концерт, спектакль, в кино, кафе, бассейн, аквапарк. Отличный вариант – поиграть, приняв участие в квесте. Вообще лучше всего провести время на природе. Можно просто погулять по парку или по улицам города, покататься на велосипедах. Зимой – на коньках и на лыжах, а летом – позагорать на пляже, съездить за город на пикник. Не забывайте об этих простых житейских радостях!

Тайна нежных прикосновений

И всегда помните, что любому человеку, как воздух, необходимы сердечность, душевность, нежность – этому есть научные объяснения.

Все дело в «гормоне любви» – *окситоцине*. Он вырабатывается организмом, когда вас кто-то гладит, целует, обнимает, да и просто кладет руку на плечо. Если вы расстроены, то сразу успокаиваетесь, если грустите, то тотчас чувствуете, как вас наполняет спокойная радость. Именно прикосновение высвобождает окситоцин, который вызывает у нас чувство блаженства и уменьшает ощущение стресса, страха и тревоги. Прилив нежности и теплоты мы ощущаем и в те моменты, когда гладим кошку, собаку или хомячка.

Биолог Александр Коган из Университета в Торонто, занимаясь изучением функций гормона окситоцина в

организме, решил проверить, как он влияет на человеческие эмоции. И обнаружил, что люди неким шестым чувством вычисляют доброжелательного человека. Они чувствуют его хорошей настрой и сразу проникаются доверием. Этот эффект работает даже в случае, если вызывающие расположение люди будут молчать, никак не проявляя себя.

- Наши эксперименты позволили обнаружить, что большая концентрация окситоцина вызывает благожелательное расположение к людям, позволяет доверять словам собеседника и заставляет проявлять более активное социальное поведение, - объясняет доктор Коган.

А при дефиците ласки можно даже заболеть! Человек становится нервным и раздражительным, у него могут случиться даже серьезные психические срывы, и часто это может быть причиной болезней желудка и сердца, а также бессонницы и ослабления иммунитета. Мало того, недоласканность признана одной из причин проституции. Не психологической, ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновения.

- Есть и другая опасность, - говорит специалист Российского федерального центра сексологии и сексопатологии Ирина Ботнева. - Она связана с тем, что способность воспринимать нежные прикосновения действительно закладывается в раннем детстве. Есть большая вероятность того, что недоласканные до 6 лет девочки потом станут фригидными женщинами. Просто не смогут получать удовольствие от прикосновений. Попадают даже такие, которые вообще не выносят, когда их гладят. Их просто трясет от ласк. Они выросли из девочек, которых слишком рано отдали в ясли.

Доказано, что ласка - одна из биологических потребностей организма. И с научной точки зрения - разновидность массажа. Нежного, конечно.

- Кожа, - отмечает американский антрополог Эшли Монтегю, - крупнейший и после мозга, пожалуй, важнейший орган человека. Поглаживания и надавливания на кожу вызывают изменения на биохимическом уровне. Импульсы от кожных рецепторов поступают в кору головного мозга. Потом - в гипоталамус. Он стимулирует выработку специальных гормонов: пролактина, подавляющего агрессию, и эндорфина - естественного наркотика.

Тут важна правильная частота поглаживаний: оптимальными признаны 40 движений в минуту. Вы не поверите, но здоровые взрослые после сеанса взаимных ласк гораздо лучше справляются с трудными математическими задачами.

Берите пример с братьев наших меньших. В обезьяньем питомнике Московского зоопарка вы можете наблюдать нежную сцену. Самец маленькой обезьянки, не обращая никакого внимания на шумную публику, деловито роется в шерсти своей подруги, изредка что-то пробуя на зуб, нежно покусывает, обнимает и даже треплет за уши. «Истязаемая» в это время прикрывает глаза от наслаждения, словно сидит не в грязном вольере, а на Канарских островах в уютном гнезде из пальмовых листьев.

Многочисленные опыты показали: те животные, которые получают регулярные «дозы» ласк, психически устойчивее, смелее и добрее. Реже болеют. А недоласканные становятся жестокими, недоверчивыми и трусливыми. Люди не слишком от них отличаются.

Ласки, особенно объятия, стимулируют выработку гормона окситоцина - эликсира доверия, как его еще называют. А без этого гормона и секс будет не в радость. Ведь именно он, как оказалось, усиливает взаимное влечение и выводит на прямую дорогу к оргазму. Более того, сохраняясь в крови еще долгое время - 23 часа, - вызывает желание заснуть в

объятиях, в них же проснуться, а потом продолжить. Окситоцин связывает людей друг с другом. Иногда на всю жизнь. А если не ласкаться-обниматься? Никакой химической основы любви не останется.

К тому же на коже человека и животных нашли специальные клетки, которые отвечают исключительно за удовольствие при поглаживании. До сих пор ученые изучали боль и болевые рецепторы, которых на коже полным-полно. Эволюция наградила ими человека в изобилии. А о существовании клеток, которые отвечают только за приятные ощущения, никто и не догадывался. Считалось, что эти самые ощущения возникают тогда, когда болевые рецепторы пребывают в комфорте. Оказывается, подобные идеи неверны. Что и продемонстрировали недавние исследования.

Подопытным мышам – генетически измененным – ввели в нервные клетки флуоресцентные маркеры, которые светятся только при возбуждении. И стали экспериментировать: пощипывали животным спинку, шлепали, слегка покалывали иголкой и иногда поглаживали. Одновременно с помощью мощного микроскопа, который улавливал свечение не только на поверхности кожи, но и в глубоких слоях спинного мозга, ученые следили за всей цепочкой передачи сигналов нервной системы.

- Нам удалось обнаружить нейроны, которые очень странно себя вели, – признался руководитель исследований Дэвид Андерсон, нейробиолог из Калифорнийского технологического института. – Они активизировались лишь в ответ на мягкое прикосновение, например, поглаживание кисточкой. И они же абсолютно не реагировали на грубое обращение. Выходит, Бог всем живым существам как будто подарил специальные клетки для ласки.

Не веря глазам своим, ученые поставили другой опыт. Мышей помещали между двух клеток. Попав в

одну из них, грызуны получали инъекцию вещества, которое избирательно возбуждало те самые «клетки удовольствия». А в соседней клетке им вводили простой солевой раствор. После нескольких процедур грызуны начинали выбирать ту, где им вводили препарат, вызывающий ощущение ласки. Так ученые окончательно убедились, что им удалось выделить новый тип клеток – так называемые MRGPRB4-нейроны, или «рецепторы поглаживаний». Они есть в коже и животных, и человека. И именно их присутствие объясняет секрет, почему все живые существа любят, когда их нежат. Одним словом, *рецепторы поглаживаний* и *гормоны ласки* связывают людей друг с другом. Иногда на всю жизнь.

А бывает, что острая тоска по ласке прорывается в буквальном смысле наружу. По мнению американского антрополога Гродека, экземы – это «воплъ лишенного ласки тела». Израненная кожа словно говорит: «Обратите на меня внимание, посмотрите, как я страдаю! Прикоснитесь ко мне!»

Конечно, больше всего страдают те, чьи партнеры работают с утра до вечера. Или просто невнимательны. В смысле поглаживаний и поцелуйчиков. Бывает, в какой-то кризисный момент у супруга или супруги вспыхивает потребность в ласке. Но она натывается на черствость и безразличие. Привычка не выработалась...

Иной занятый муж начинает заваливать жену подарками. Но они не компенсируют отсутствия тактильных ощущений. Жена, на удивление мужа, не становится более счастливой и заботливой. Наоборот, злится и может стать неуправляемой. Такие обездоленные женщины – да чего уж скрывать, и некоторые мужчины – часто болеют и тяжело переносят даже простуду. И из-за неумения выразить свои чувства посредством прикосновений часто прибегают к

агрессии. У психотерапевтов есть даже специальный диагноз: «острый недостаток ласки».

* * *

Давно замечено, что **поцелуи** тоже не только поднимают настроение, но и улучшают здоровье. Вот лишь некоторые последние результаты научных исследований ведущих институтов мира.

Так, например, приборы зафиксировали: как только языки и губы партнеров отыскали друг друга, поджелудочная железа тотчас усиливает выделение инсулина, а надпочечники – адреналина. Кровь начинает быстрее бежать по сосудам, а пульс – повышаться до 120 ударов в минуту у мужчин и до 180 у женщин. В результате организм избавляется от стрессовых гормонов.

По признанию стоматологов, при *мокрых* поцелуях выделяется особая «сексуальная слюна». Она богата по содержанию кальцием и фосфором и потому спасает от пародонтоза и кариеса. А диетологи уверяют, что при страстном поцелуе расходуется 12 калорий. И если этой приятной процедуре предаваться каждый день, то в течение года можно избавиться примерно от килограмма лишнего веса.

Немного, конечно, но приятно все же худеть таким способом.

Некоторые медики даже утверждают, что частые поцелуи продлевают жизнь. Дело в том, что во время лобзания замедляется процесс выделения некоторых вредных химических соединений, участвующих в процессе старения организма. А кожа разглаживается и становится более упругой, потому что поцелуй вызывает напряжение более 30 мышц лица. Посмотрите на себя в зеркало сразу, как только вы разомкнули

объятия с любимой (-ым), – глаза блестят, щеки румянятся, второй подбородок сам втягивается. Пара лет уж точно сбрасывается с плеч, становящихся такими легкими от вкусной любви. Но самое главное: с медицинской точки зрения, длительность идеального поцелуя – три минуты. Не меньше!

* * *

Для счастливой акунамататовской жизни, конечно, еще нужна и любовь. Что происходит с человеком, когда в нем вспыхивает и угасает это чувство? Поискам ответов на эти вечные вопросы посвящены тысячи философских трактатов. Почти вся мировая литература и кинематограф – это по сути один бесконечный рассказ о страсти и муках любящих людей. Исследованием отношений между мужчиной и женщиной занимаются целые институты. На Первом канале однажды показали научно-популярный фильм «Тайны любви», где свои взгляды на это загадочное чувство высказали антропологи, биохимики, философы, богословы.

Причем медики утверждали, что любовь – это разновидность расстройства психики, биологи называли ее уловкой эволюции для размножения гомо сапиенс, нейрофизиологи же обнаружили фантастические изменения, происходящие с влюбленными. Оказалось, что любовь подавляет зоны мозга, отвечающие за чувство страха, критику, – вот почему любовь бесстрашна, великодушна и слепа! И активно воздействует на те мозговые зоны, которые отвечают за базовые потребности человека в воде, пище, кислороде, сне, – вот почему мы не можем жить без любви!

По словам доктора биологических наук Юрия Щербатых, автора популярной энциклопедии

«Психология любви и секса», любовь – это подарок, который дала нам природа, потому что если бы она запрограммировала нас на размножение и не снабдила положительными эмоциями, которые мы получаем на пике оргазма, то воспроизведение себе подобных было бы просто обязанностью. Любой долг скучен, а с любовью получается праздник. Дело в том, что у влюбленного вырабатываются одинаковые гормоны, сходные с морфием. Это эндорфины, которые обладают способностью уменьшать боль, и энкефалины, которые тоже оказывают болеутоляющий эффект. И это действительно зависимость, потому что когда человек получает нечто хорошее, то он хочет этого еще и еще. Лиши его этого благодатного источника – ему станет плохо без «допинга».

Существует также версия, что влечение мужчины и женщины связано с выделением особых притягательных запахов тела. И именно эти ароматы на подсознательном уровне тянут вас к вашей второй половине. Эксперименты, которые показывают избирательность запаха, доказали, что сила притяжения людей друг к другу зависит от того, насколько наш генный аппарат не похож на тот, что заложен в организме избранника. Чем он больше различен, тем больше нас к нему тянет.

Наша кожа имеет два типа потовых желез: обычные и *апокриновые*, которые выделяют эти вещества в подмышках и в области паха. Они и подсказывают нам объект любви. Сигнализируют: этот человек генетически с тобой разнообразен, комбинация будет нормальная. Это явление гетерозиса – увеличение «гибридной силы», которое селекционеры используют для скрещивания, чтобы получить гибриды с повышенной жизнестойкостью.

Природа заложила в нас механизм, который притягивает нас к тем людям, от которых мы сильно

отличаемся генетически, чтобы получить здоровое потомство. Но этой генетической подоплеки страстного влечения мы не осознаем.

Без любви человек может, в общем-то, прожить полноценную жизнь, но ему будет скучно. Он станет искать замену любви, потому что не сможет прожить без положительных эмоций.

Самый мощный коктейль эмоций дает только любовь.

* * *

Между прочим, великий доктор Парацельс, живший семь веков назад, утверждал, что человек любит не сердцем и не мозгом, но всем организмом. Как показывают многочисленные исследования, с первых минут жизни мы готовы воспринимать любовь, растем, и способность любить растет вместе с вами и усложняется. Мозг оснащен тончайшими биохимическими механизмами, назначение которых – распознавать любовь и передавать ее сигналы. Кровь разносит эту информацию по всему телу. Но, даже если отключить мозг и обездвижить тело, человек всегда узнает, есть рядом с ним любовь или нет. В любом состоянии. В любом возрасте.

Поэтому не будьте одиноки. Берите в руки старую записную книжку или пролистайте телефонный справочник в своем сотовом телефоне – и звоните всем, кого вы уже сто лет не видели.

И зовите погулять в парке, в лесу, у пруда – главное, проводите больше времени на природе. Акуна Матата зовет в джунгли!

Сила природы пробуждает чуткость и щедрость

Ученые из Университета Рочестера (Нью-Йорк) доказали, что природа благотворно влияет на здоровье и делает людей лучше.

- Она не только ускоряет избавление от стресса, но и повышает умственную работоспособность, - говорит профессор психологии Ричард Райан. - Кроме того, люди в окружении природы становятся более заботливыми, чуткими и щедрыми. В двух разных исследованиях мы дали людям возможность поделить деньги с другими людьми, и они проявили бóльшую щедрость, когда находились в лесу, в поле, у реки.

И без научных экспериментов мы знаем, что, сидя на берегу озера или на опушке рощи, мы настраиваемся на особый, простой и безмятежный лад. В окружении цветов, запахов и звуков всех живых существ, вы в буквальном смысле ощущаете жизнь вокруг себя и в себе. Лучше упасть на траву и смотреть в небо, чем залипать у экрана монитора. Еще раз повторю: лучше общаться с близкими друзьями, чем с сотней виртуальных обманщиков из соцсетей, которые вас «зафрендрили». Лучше барбекю на даче (один салат крошит, другой мясо жарит, третий глинтвейн готовит), чем дорогая трапеза в роскошном ресторане (все смотрят на цены в меню и прикидывают - потянут или не потянут то или иное блюдо). Никакой роскоши и излишеств, просто хорошая компания и приятный разговор!

А в одном исследовании участникам были продемонстрированы видео о травмах от несчастных случаев на производстве. Затем показали фотосъемки природы и города. Те испытуемые, которые рассматривали картины леса или берега озера, быстрее

восстановились от последствий стресса, вызванного просмотренным ужасом, чем те, которым показали урбанистические сцены.

Другое наблюдение показало, что отдых в обычном загородном парке нормализует работу мозга и повышает концентрацию внимания.

По словам ученых, сила природы порой настолько глубока, что даже если человек просто смотрит на фотографии моря, леса, поля или на любую картину Шишкина или Айвазовского, то его душевный настрой заметно меняется в лучшую сторону.

Так, в трех экспериментах 370 участникам показали изображения на 19-дюймовом мониторе компьютера. На половине картинок были видны здания, дороги, супермаркеты, а на другой – ландшафты, озера и пустыни. В четвертом опыте участники работали в комнате с растениями или без. Выяснилось, что во всех случаях испытуемые, которые находились рядом с природными элементами – цифровыми или естественными – внимательнее стали оценивать свои взаимоотношения с другими людьми, чем до испытаний. И наоборот, чем больше люди фокусировались на искусственных элементах, тем выше они оценивали такие эгоистичные цели, как богатство и слава. Дружба им была не важна.

Кроме того, исследование пациентов, которые восстанавливались после операций, показало, что люди, лежащие в палатах с комнатными растениями, быстрее поправлялись. А именно – уменьшались боль, тревога и усталость, им требовались меньшие дозы обезболивающих препаратов по сравнению с другими больными. Кстати, наблюдения показали, что у людей, которые прожили за городом в течение пяти лет, увеличивается чувство благополучия.

Кстати, обожествляют природу и приверженцы *ваби-саби*, о которых я расскажу ниже. Ваби, по их

словам, – это выражение красоты, которая есть проявление творческой энергии, пронизывающей все живое и неодушевленное. Это красота, которая, как сама природа, и темная, и светлая; и печальная и радостная, и суровая и нежная.

«Когда искренне любишь природу, красоту найдешь везде», – говорил великий художник Винсент Ван Гог. «Красота этой природной силы несовершенна – всегда изменчива и недостижима», – вторил ему профессор, специалист по японской литературе Стэнфордского университета Макото Уэда.

Кстати, философия *ваби-саби*, о которой мы поговорим позже, позволяет нам по-другому посмотреть на окружающий мир – увидеть в нем оригинальное, эстетическое понимание прозаических реалий жизни. А те у японцев таковы, что они веками привыкли противостоять землетрясениям, цунами и прочим природным катаклизмам, которые обрушиваются на острова, расположенные в Тихоокеанском сейсмическом поясе. Жителям Японии пришлось выработать спокойное отношение к частым катастрофам, чтобы выживать в трудных условиях. Поэтому вместо того, чтобы акцентировать внимание исключительно на разрушительных силах суровой природы, ваби-саби сосредоточивается только на своеобразной красоте (даже если она представлена осколками), находит прекрасное даже в ужасном, светлое – в темном, яркое – в тусклом. Природа для японца – место, где рождаются оттенки, формы, орнаменты и ощущения, это субстанция, с которой можно не только сражаться, но и мирно сосуществовать.

«Нет лучшего совета для желающих двигаться по пути ваби-саби, чем проводить больше времени на природе, – писал Ричард Пауэлл в своей книге “Ваби-саби – путь простоты”. – Общение с природой – самый эффективный способ успокоения разума и сознания. Три

простых явления обладают магической способностью успокаивать нервную систему и восстанавливать гармонию. Это плеск воды, шелест листвы и гладкие камни. Объединить свои усилия они могут в четырех местах: на берегу ручья, реки, озера, моря или океана. Там, где встречается вода, земля, воздух, где ветер колышет листву и воду, возникает беспорядочный шум, который чудесным образом склеивает нашу разбитую душу...»

Важнейшая установка ваби-саби заключается в неизбежности смерти, заключенной в самой природе. Красота недолговечна. И вот это печальное осознание быстротечности всего прекрасного, которое дарит мироздание, подчеркивает бренность нашей собственной жизни, отчего прелесть окружающего мира еще больше волнует, трогает душу, настраивает на сентиментальный лад и внушает надежду на вечность.

Икигай: «Причина, по которой вы встаете утром»

Слово *икигай* в примерном переводе означает «причина, по которой вы встаете утром». Подобный повод по утрам ищут многие, но немногие понимают, что искать необходимо внутри себя, слушая внутренний голос и не поддаваясь мнениям окружающих. *Такая установка очень нужна истинным акунамататовцам!*

Нахождение своего икигай – принципиально важная задача для каждого, кто стремится прожить долгую, счастливую жизнь, наполненную смыслом, а не просто прозябать на этом свете. Ведь если у вас нет своего икигай, то ради чего вам вставать каждое утро с постели? Тот, кто не видит смысла в своем существовании, не знает, для чего он живет и начинает каждый день заново, теряет и энергию, и жажду жизни. Поэтому и судьба становится пустой и короткой.

И только представьте внутреннее состояние человека, имеющего личный икигай. Он не встает, а вскакивает каждое утро с кровати с первыми лучами солнца, чтобы, сгорая от нетерпения, поскорее взяться за любимое дело. Он четко знает, что делать, как и что в итоге получить. Он твердо убежден, что сделает это лучше всех, и горячо верит, что именно для этого дела он появился на свет! Он – сгусток энергии, вдохновения, сосредоточенности, целенаправленности, ловкости, смелости.

Кстати, что касается понятия «икигай», то, как и любой японский иероглиф, он обладает комплексным значением.

Он может:

– означать ощущение собственного предназначения в жизни;

- представлять собой хобби, профессию или семью;
- истолковываться как «счастье всегда быть занятым»;
- дарить чувство ответственности;
- давать ощущение собственной нужности;
- определять ваш главный интерес, то дело, которое приносит радость в вашу жизнь;
- указывать цель.

Вообще, в восточной культуре настолько важно иметь жизненную цель, что у японцев, в отличие от европейцев, нет даже понятия «уйти на пенсию». До конца своих дней они ведут активную жизнь. Силы преодолевать все трудности и чувствовать себя нужным, по их собственным заверениям, им дает именно икигай. Так, 103-летний мастер карате каждый день просыпается, чтобы передать свое искусство ученикам. 100-летний рыбак три раза в неделю отправляется в море, чтобы прокормить свою семью. Икигай 102-летней старушки с Окинавы - забота о маленьком прапраправнуке.

По сути, икигай наполняет жизнь своей «нужностью»!

Если человек знает, для чего живет, то горизонты становятся шире, а высоты доступнее. И дело даже не в том, что именно японцы считают смыслом своей жизни. Главное, что он есть. Поэтому и в преклонном возрасте они каждый новый день встречают с радостью и энтузиазмом. Ведь икигай дарит осознанность бытия. Ты точно знаешь, что ты хочешь, когда хочешь и сколько хочешь. У тебя есть твердые ответы на самые сложные вопросы: «что я здесь делаю», «для чего живу», «какую пользу я приношу», «в чем я могу быть максимально полезным и востребованным», «какая работа меня радует»? И каждая минута не проходит бесследно: она тратится на новый шаг к своей желанной цели.

Причем не важен калибр цели – она может относиться и к мелким повседневным делам, и к значительным достижениям. В итоге жизнь становится полноценной, а человек – счастливым и удовлетворенным. Ведь икигай – это то, что придает жизни вкус, полноту, цвет, аромат и глубину.

Тем людям, которые знают свой икигай, незнакомы депрессии, они сохраняют оптимистическое отношение к жизни и не подвержены деструктивным привычкам. Поэтому для каждого человека, который хочет прожить долгую и осмысленную жизнь, так важно найти для себя ту самую причину, которая будет заставлять его вставать по утрам.

Еще один исследователь восточной философии, немка Беттина Лемке, в своей книге «Икигай: японское искусство поиска счастья и смысла в повседневной жизни» («Эксмо») привела интересные высказывания людей разных возрастов, живущих в западных странах. Их опрашивали на тему *икигай* после того, как им объяснили, что это такое, и задавали вопрос: «Что придает вашей жизни смысл?» Проникнитесь их высказываниями. Может, что-то и вам самим пригодится, когда станете жить по принципам Акуны Матата?

«Мой икигай – это:

- быть хорошим человеком и заниматься тем, что делает меня счастливым;
- выходить маленького умирающего ежика, которого я нашел в своем саду, чтобы он пережил следующую зиму;
- заниматься музыкой с моими друзьями и выступать в крутых клубах;
- изобрести что-то новое, что сделает мир лучше;
- видеть день за днем, как растут мои дети;
- первые лучи солнца, попадающие в окно моей комнаты по утрам;

- любовь моего партнера;
- заниматься чем-то, что меня приводит в восторг;
- мои друзья и моя семья;
- общество других людей;
- хорошо поесть;
- заниматься спортом;
- возможность увидеть новые идеи;
- смеяться вместе с кем-то;
- помочь другим найти свой жизненный смысл;
- моя виолончель;
- узнать больше о сочувствии и передать это другим людям;
- моя утренняя медитация, это стало для меня прочной базой для других дел;
- ездить в разные страны и знакомиться с другими культурами;
- мой пес Сэм – он мой верный попутчик и лучший друг;
- быть на природе – в горном походе, на велосипеде, на байдарке;
- улыбки моих подопечных в детском саду;
- нескончаемая работа в моем саду;
- я учительница в гимназии, работа с моими учениками каждый день дает моей жизни новый смысл;
- учиться верить в себя;
- ставить себе цели и пытаться их достичь;
- возможность жить креативно;
- открывать для себя подводный мир;
- я сейчас взял перерыв в учебе на три месяца, чтобы выучить в Барселоне испанский язык – на данный момент это мой икигай».

* * *

Одна из важных негласных установок *икигай* – это **умение ценить простые удовольствия**. Здесь много общего с *хюгге*. Надо дорожить счастливыми моментами с любимым человеком, получать радость от общения с детьми или родителями, долгожданных встреч с друзьями, новых книг, маленьких бытовых открытий – всем этим нужно наслаждаться здесь и сейчас!

Психологи советуют: «Радуйтесь хорошей погоде, солнышку за окном и красивым пейзажам. Окружите свое пространство милыми вещами. Красивый сервиз сделает ежедневный процесс чаепития необыкновенным. Нарисованная ребенком картинка, которую можно повесить на видное место, будет согревать душу. Смешная безделушка в виде брелока на ключи от квартиры или автомобиля тоже способна внести свою лепту в прекрасное восприятие».

Тот, кто хочет найти свой *икигай*, обязательно должен научиться ценить красоту жизни, отмечая те приятные мелочи, которые происходят с нами практически постоянно. Это поможет вам стать счастливее. Попробуйте, например, когда будете смотреть ваш любимый сериал, сидя в уютном кресле и накрывшись теплым пледом, играть с собакой или просто беседовать с друзьями, задуматься на мгновение и ощутить всю гармонию и полноту этого момента. Вы поймете, что именно ради этих, казалось бы, самых простых, бесхитростных, безмятежных минут и стоит жить.

«Многие жители Японии традиционно начинают утро со сладостей, обычно запивая их зеленым чаем, хотя в последнее время все чаще заменяют его кофе или чаем черным, – рассказывает исследователь восточной философии Кен Могу, нейробиолог, лектор в Токийском технологическом институте. – В этом тоже есть свой смысл. Неважно, в какой точке мира вы

находитесь - если вы заведете привычку вскоре после пробуждения получать свои любимые лакомства (например, шоколад и кофе), в вашем мозгу будет высвобождаться дофамин, подталкивая вас к действию (подъему), вслед за которым вы должны получить вкусную награду.

Счастье заключается не только в чем-то большом (слава, служение великой цели) и материальном (карьера, крупные премии, заграничная вилла). Повседневное счастье состоит из мелочей: солнечного утра, осознания, что у тебя ничего не болит, возможности сходить на детский спектакль с сыном или вечерней прогулки по парку...

Мысленно отмечайте действия, которые дарят вам удовольствие. Радуйтесь им и будьте благодарны судьбе за эти великие мелочи!..»

Ваби-саби: «Ничто не вечно, ничто не является завершённым, ничто не идеально»

Как говорил ещё Конфуций – жизнь поистине проста, но люди упорно ее усложняют. Именно в стремлении к простоте, поиску красоты в несовершенном и кроется смысл японской философии *ваби-саби*. Это мировоззрение дает людям возможность не гнаться за мнимыми идеалами, но ценить тот «антураж», что им по душе – пусть несовершенный, но приносящий уют и умиротворение, пусть с трещинками и потертостями, но с памятью и смыслом. Это тот путь, к которому стала стремиться в последнее время большая часть населения многих стран после того, как познакомилась с этим мировоззрением.

Что же это за понятие?

По словам японцев, это ускользящее чувство подлинной красоты, пронизывающей все живое и недостижимой для всего «отлакированного» и симметричного. И чтобы обрести это чувство, многие люди на Западе, склонные к самоанализу и тяготеющие к единению с природой, становятся последователями этой сдержанной и разумной философии. Ведь ваби-саби учит отрешаться от посторонних мыслей, искать «состояние просветленного ума» и гармонию, сочетая аскетизм и изящество.

Эндрю Джунипер, автор книги «Внутри ваби-саби: японское искусство непостоянности», так объясняет пристрастие современного человека к такому восточному мировоззрению:

– Это призыв ценить треснувшую вазу, тихий дождливый день, непостоянство вещей. Это

альтернатива сегодняшнему миру – быстро меняющемуся, ориентированному на массовость. Ваби-саби напоминает нам, что нужно замедлиться и поискать комфорт в простых, окружающих нас вещах.

Постоянное стремление к совершенству в отношениях и достижениях часто приводит к стрессу, тревоге, депрессии и, как следствие, к ошибкам, за которые потом приходится расплачиваться. Именно в такие моменты ваби-саби предлагает сделать паузу: успокоиться, затихнуть, прийти в себя, оценить свои нынешние успехи, чтобы убедиться в правильности выбранного пути.

Японская философия побуждает нас сосредоточиться на великой ценности каждого мгновения нашей жизни – увы, довольно короткой – и находить в ней наслаждение и умиротворение. Для этого надо всего лишь принимать все таким, какое оно есть. Как пишет Ричард Пауэлл в своей книге «Концепция простоты ваби-саби», это образ жизни, который принимает сложность и в то же время ценит простоту, признавая три простые реальности: «Ничто не вечно, ничто не является завершённым, ничто не идеально».

Ваби-саби предлагает альтернативу современному ритму жизни и ценностям, основанным на потреблении и стремлении к идеалу. Японское искусство гармонии очень осторожно и спокойно подталкивает нас видеть красоту в несовершенстве, ценить простоту и радость момента, ощущать связь с природой и принимать мимолетность жизни, отбросить лишнее и сосредоточиться на важном.

Итак, вот главные постулаты ваби-саби, которые выделили специалисты, исследовавшие этот странный, но замечательный феномен Японии.

- Японский стиль ваби-саби спасет всех, кто устал от погони за совершенством.
- Ваби-саби: японская философия о совершенно несовершенной жизни.
- Это японское мировоззрение, которое учит ценить несовершенства.
- Эстетика «скромной простоты» и поиски красоты в изъянах.
- Ваби-саби предполагает что-то незаконченное или неполное, оставляя простор для воображения.
- Японский феномен увядающей красоты.
- Ваби-саби – это самое японское из всех японских понятий; это то, за что Японию и все японское любят иностранцы, что считается экзотическим, загадочным и невероятно притягательным.

«Не ворчать и не жаловаться на отчаянное положение, ненавидя бедность или даже пытаюсь освободиться от нее; но восставать против материальных трудностей и ограниченности в материальном, преобразовывая это в новообретенную сферу духовной свободы; не попасться в тиски мирских ценностей, но радоваться безмятежности за пределами повседневности, – вот жизнь истинного приверженца *ваби*», – писал профессор Хага Косиро.

Многие исследователи называют ваби-саби философией созерцания окружающего мира, в который мы приходим в качестве гостей и где должны успеть увидеть и восхититься быстротечной красотой жизни. А чтобы успеть, как раз и надо сосредоточиться на главном: на себе, своей жизни, своих ощущениях, своих целях.

И отбросить ненужную суету и погоню за эфемерным «счастьем» и «благополучием». А все то, что нам так отчаянно нужно, и заключается в философии ваби-саби. Если вы ее поймете и примете, то ваше восприятие жизни может измениться

фундаментально. Ведь ваби-саби учит довольствоваться малым, ощущая в нем большее. Это можно доказать на альтернативах жизненных установок:

МЕНЬШЕ приземленного – БОЛЬШЕ морального.

МЕНЬШЕ порицания – БОЛЬШЕ доверия.

МЕНЬШЕ суматохи – БОЛЬШЕ скромности.

МЕНЬШЕ беспорядка – БОЛЬШЕ безмятежности.

МЕНЬШЕ банального – БОЛЬШЕ особенного.

МЕНЬШЕ контроля – БОЛЬШЕ смирения.

МЕНЬШЕ лживого – БОЛЬШЕ правдивого.

МЕНЬШЕ борьбы – БОЛЬШЕ твердости.

МЕНЬШЕ хитрости – БОЛЬШЕ определенности.

МЕНЬШЕ рациональности – БОЛЬШЕ души.

Как видите, ваби-саби во главу угла ставит мудрость, спокойствие, истину, уникальность, доброту, сердечность, скромность – все те качества, которые большинство из нас потеряли, позабыли, утратили.

Ваби-саби возвращает вас к вашим «истокам», к вашим лучшим качествам, к вашей лучшей версии. Эта философия помогает делать все, на что вы способны, но не мучить себя в беспощадной гонке за призрачным совершенством. Она ненавязчиво указывает вам путь к той жизни, которая позволяет расслабиться, замедлить шаг, наслаждаться прекрасными моментами и находить красоту в каждом мгновении.

«Сердце ваби узнает красоту саби, и оба они идут рука об руку на протяжении жизни многих поколений, – пишет Бет Кемптон в своей книге “Wabi Sabi. Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире”. – Сущность их учения уходит в глубину веков, но сам по себе термин появился лишь в последние сто лет, в результате желания понять, что скрывается за психологией японцев. Нужно было как-то назвать то, что люди знали всегда.

Ваби-саби выходит за рамки красоты отдельного предмета или места. Это реакция человека на истинную, глубокую красоту. Это нематериальное чувство. У каждого оно индивидуальное, потому что каждый воспринимает мир по-своему. Мы ощущаем ваби-саби, когда вступаем в контакт с сущностью истинной красоты – красоты без претензий, несовершенной и оттого еще более прекрасной. Оно пробуждается естественной красотой, суровой и неприукрашенной». В буквальном переводе этот термин можно определить и как «скромную простоту». *Ваби* – скромно, одиноко, неярко. *Саби* – подлинно, неподдельно, старинно. По сути, ваби-саби – это способность воспринимать прекрасное и предметы в своем естестве и без излишеств.

«Во всем, о чем бы ни шла речь, единообразие нежелательно. Оставить что-либо незавершенным – значит сделать интересным, даруя ощущение простора для роста», – писал японский поэт Есида Кэнко. Ваби-саби по самой своей природе несовместимо с завершенностью. Ваш дом никогда не станет законченным шедевром декора в духе ваби-саби, работа никогда не будет закончена, а цель в жизни достигнута. Если вы считаете, что всего в жизни достигли, значит, вы просто сошли с пути этой японской философии. Надеяться можно только на приближение. На согревающее тепло близкой цели.

А вы прекрасно знаете, что все в жизни брэнно, скоротечно, непрочно. Например, мужественное смирение перед лицом смерти заложено у японцев на уровне подсознания. Они покорно принимают конец всего сущего. Слово *саби* иногда переводят как «течение времени и неизбежно наступающий логичный распад».

И японцы спокойно относятся к тому, что все вещи ломаются, приходят в негодность. Дом, который ты сам

построил, сгорит, или его разрушит цунами. Лепестки цветущей сакуры опадут на землю, и их унесет ветер. Традиции забудутся. Солнце потухнет, и жизнь на Земле закончится. Вселенная схлопнется в точкесингулярности.

Но последователи ваби-саби не огорчаются такому печальному развитию событий. Они принимают существование в этом мире таким, какое оно есть. В необратимости находят глубокий, потаенный смысл, рассуждая примерно так: «Если все, что у меня сейчас есть, – это маленькая деревянная лодка, то я буду радоваться тому, что она дает мне возможность ловить рыбу и кормить свою семью».

Поэтому в мире ваби-саби нет постоянства и апофеоза. Нельзя дойти до предела, узнать что-то до конца, «застрять» в одном моменте. Ваби-саби указывает путь вверх: к знаниям, развитию разума, самосознанию.

* * *

Японцы уверяют: ваби-саби учит получать наслаждение от того, что мы *имеем*, вместо того, что *можем иметь*. В этом кроется сила японского феномена, который стал так популярен в западном мире с его безграничными возможностями, бесконечным выбором и новыми коллекциями модных брендов. И европейцы, и мы, россияне, почувствовали в этом то настоящее, которое давно искали, чтобы поймать свой **дзен**.

Это доказывают сегодня и компании, и бренды, и индустрии, уже практикующие ваби-саби – теперь почти осознанно. Если изучить даосизм, то можно увидеть, что идеал в нем тождественен самой смерти, так как он не предусматривает последующего роста. Создавая безупречные предметы, стремясь сберечь их в этом

состоянии, мы таким образом отрицаем саму их целесообразность, утрачивая радость изменений и дальнейшей эволюции.

Умея довольствоваться малым, японцы находят и ценят прекрасное во всем, что окружает человека в быту. Не только напольный коврик или супница, а *любой* предмет домашней утвари, будь то пиала или полотенце, может быть произведением искусства и воплощением красоты. Практичность, утилитарная красота предметов – вот что связано с понятием ваби-саби. Последний тренд принципа ваби-саби – это сдержанная, внутренняя красота.

* * *

Понятие *ваби* трактуют и как уединенную жизнь в окружении природы, вдали от общества. И как некоторое запустение, медитацию и умиротворение. *Ваби* – часть японских слов «вабиру» (находиться в одиночестве) и «вабисти» (быть отдаленным от общества). Со временем значение этого слова перешло в понятие «наслаждаться покоем». Кстати, русскому человеку состояния меланхолии и светлой печали более понятны и близки, чем европейцу.

А *саби* в этом контексте впервые упоминается в сборнике «Манъесю» («Собрание мириад листьев») – антологии японской поэзии, составленной в период с 600 по 769 год – и описывает одиночество и уныние природы. Первым человеком, использовавшим *саби* и производные от него в более-менее позитивном ключе, был поэт Фудзивара-но Тосинари.

В своих стихах *танка* он подчеркивает красоту и затаенную печаль одиночества, с которой люди сталкиваются в течение жизни:

*Благоухает
Рукав отшельника дивно,
А ведь тысячелетья
С того дня пролетели, когда
Им стряхнули росу с хризантем.*

Это пятистишие-саби было написано в XII веке, а через три столетия мастер *хайку* Мацуо Басе и его ученики сформулировали эстетику саби в том виде, в котором она существует сейчас: неброская утонченная красота, скрытая в отрешенности от мирской суеты.

Из времен года к философии ваби-саби близки осень и зима, когда природа засыпает, сбрасывает листву, и в воздухе царит задумчивое и немного печальное настроение. Но ваби-саби учит получать радость от каждого проходящего и приходящего момента. Отшельники в эти времена года испытывали одиночество и заброшенность, когда смотрели на падающие листья и идущий снег, представляя цветущее дерево и зеленую траву.

«Правда, при этом также они воспринимали положительно признаки разрушения красоты, на первый взгляд незаметные, но неизбежные, которые приносило время, – пишет ученый Осаму Икэно. – Постепенно они пришли к такому состоянию души, при котором одиночество и разрушение приобретали особую красоту, и простая, аскетичная жизнь стала восприниматься как утонченная и благородная. Таким образом, хотя в этот период первичный смысл *ваби* долгое время сохранял приоритет, буддийские ценности оказали огромное влияние на его развитие как эстетической категории».

А саби – это просветленное одиночество, безличностное отношение к миру, сдержанная красота, гармоничное единство грустного и светлого с общей

окраской мягкой грусти, что создает ощущение покоя и отрешенности.

Жизнь в бедности и одиночестве есть по дзену идеальные условия для постижения тайн реальности бытия, для поиска мира и гармонии. Об этом свидетельствует Словарь японской эстетики. В нем говорится, что слово *sabi* еще используют для того, чтобы передать чувство отчуждения, используя метафору тростника на морозе. Это использование слова *sabi* закрепилось и стало равнозначно буддистскому видению неустойчивости, изменчивости, непостоянства жизни.

В Средневековье, когда зародилось ваби-саби, странствующие монахи и поэты пришли к заключению, что одинокая жизнь – привлекательная альтернатива материальному миру и общественным распрям, так как она дает возможность испытывать чувство единения с природой. Благодаря отшельническому образу жизни люди начинали ценить простой и строгий тип красоты и развили отвлеченное, созерцательное отношение к жизни вообще.

Акуна Матата: настроение #3 «Есть, размножаться и доминировать»: цели примитивные, зато честные



Этот удивительный ученый раз и навсегда поразил меня парадоксальностью своих взглядов на *гомо сапиенс*. Его зовут Сергей Вячеславович Савельев, он эволюционист, палеоневролог, доктор биологических наук, профессор, директор НИИ морфологии человека, автор таких научных трудов, как «Изменчивость и гениальность», «Возникновение мозга человека», «Атлас мозга человека» и других.

По его мнению, люди до сих пор остаются довольно примитивными гоминидами, вся жизнь которых подчинена преследованию всего лишь трех целей: есть, размножаться и доминировать.

- Социальные имитации различных человеческих сообществ более или менее успешно маскируют или сглаживают остроту этих процессов, - объясняет профессор, - будь то социально направленная

активность, духовные и религиозные практики, творчество и так далее.

Например, купил мужчина джип – значит, решил выпендриться, то есть доминировать – доказать всем, какой он крутой, стоящий выше всех. За счет своего самоутверждения он стремится получить власть над окружающими. Она – власть – может быть проявлена по-разному: можно стать мэром города или победителем в спортивном турнире, поступить в лучший университет или быстрее всех решить сложную задачу.

– Политика и другие социально-иерархические отношения в бизнесе, искусстве, технике и науке построены по принципам биологической доминантности, – объясняет ученый. – Доминантность – врожденная инстинктивная форма поведения, свойственная всем животным, формирующим общества. Целью доминантности является захват позиции социального лидера и, как следствие, получение пищевых и репродуктивных преимуществ.

Иными словами, желание человека подняться над остальными своими собратьями, влезть повыше по карьерной лестнице, отгородиться самым высоким забором на Рублевке – это не что иное, как сознательное или подсознательное стремление доминировать над другими, в процессе которого в пространство выбрасывается колоссальное количество дурной энергии.

Или другой пример: перед выходом из дома в магазин девушка подкрасила губы, подвела глазки, припудрила носик – значит, не отдавая себе отчета, внутренне приготовилась к процессу размножения. Вообще, по словам Савельева, чем бы человек ни занимался, как бы себя ни вел, все его поведение сексуализировано и направлено на распространение

своих генов. А уж похоячить мы готовы в любое время суток.

Все эти инстинкты достались нам от предков-приматов и всего лишь прикрыты слоем социального и культурного поведения, которым мы друг друга все время пытаемся обмануть. Притворяемся «белыми и пушистыми». А на самом деле все хотим жить по принципам Акуны Матата. Не забыли слова из песни из «Короля Льва»?

*...Ты знай свои права!
Набит желудок,
И пуста голова.
Закусил слегка, —
И жизнь легка!..*

* * *

Ну, и если мы уж ударились во все тяжкие, тогда можете вообще делать все, что пожелаете! Но - уважая старый Уголовный кодекс и новую Конституцию!

Игнорируем вредные мнения окружающих: живем, как хотим

Не реагируй на провокационный вопрос «А чего ты до сих пор не замужем?» (для женщин)

- Издавна считается, что женщина должна выйти замуж и родить ребенка. Кто не вписывается в эту схему, тех считают неудачницами или эгоистками, живущими только для себя. Далекое не все женщины стремятся под венец, не все мечтают выскочить замуж за принца сразу после школы и стать наседкой. Все больше и больше женщин предпочитают делать карьеру, заниматься творчеством. Среди моих знакомых немало женщин, которые не собираются иметь детей и считают это не главной целью в жизни. Я думаю, что я из их числа. Чем старше я становлюсь, тем меньше вижу смысла в браке, – уверяет известная голливудская актриса Камерон Диаз.

И история XX века показывает, что женщины, до поры до времени свободные от уз брака, достигали немыслимых высот и в науках, и в политике, и в творчестве.

А последние исследования социологов показали, что:

- почти 80 % решений во всех секторах экономики принимают потребители-женщины;

- в 49 странах мира процент занятых женщин в политике и бизнесе больше, чем мужчин;

- за последние 10 лет стало на 26 % больше женщин-парламентариев и на 50 % – женщин-министров.

Вообще, «брак – это работа с полной занятостью, – считала актриса Одри Хепберн. – Она требует гораздо большего таланта, чем актерская игра. Я не могу быть одновременно и хорошей актрисой, и отличной женой!».

А статистика показывает, что после 35 лет гораздо больше шансов на долгий удачный брак. У молодой же пары, к сожалению, очень мало возможностей дожить до золотой свадьбы.

**Не обращай внимания на насмешки типа:
«Если ты не женат, значит, ты голубой?» (для мужчин)**

– Факт, подкрепленный исследованиями: брак гораздо выгоднее для мужчин, чем для женщин, – справедливо заметила однажды писательница Элизабет Гилберт. – Они счастливее, живут дольше и больше зарабатывают.

Замужние же дамы живут и зарабатывают меньше одиноких, чаще страдают от депрессии и подвергаются насилию.

Так было всегда и даже сейчас.

– Сказка – это когда женился на лягушке, а она оказалась царевной. А быль – это когда наоборот, – язвила Фаина Раневская. И предупреждала: семья заменяет все. Поэтому, прежде чем ее завести, стоит подумать, что тебе важнее: все или семья.

– Мужчины, вы думаете, женщины любят красавцев или героев? – возмущалась Анна Ахматова. – Нет, они любят тех, кто о них заботится.

А вот что сами мужчины говорят о браке:

*«Главный вред брака в том, что он
вытраивает из человека эгоизм. И люди*

неэгоистичные бесцветны, они утрачивают свою индивидуальность».

«Мужчины женятся от скуки, женщины выходят замуж из любопытства. И тем, и другим брак приносит разочарование»

(Оскар Уайльд).

«Брак - полумера, способ уйти из дома, не теряя дома»

(Гейл Шихи).

«Женщина вступает в брак, чтобы больше времени проводить с мужчиной, а мужчина вступает в брак, чтобы меньше времени тратить на женщину»

(Константин Мелихан).

«Люди упорно путают брак и любовь, с одной стороны, счастье и любовь - с другой. Между тем это совершенно разные вещи»

(Альбер Камю).

«Цепь брака настолько тяжела, что нести ее приходится вдвоем - иногда втроем».

(Александр Дюма-сын).

**Пожимай плечами на причитания тещи/
свекрови «Когда же я внуков увижу?» -
поживи для себя**

- Материнство никогда не было предметом моих мечтаний, - признавалась актриса Рене Зеллвегер. - Я

никогда не говорила себе что-то вроде: когда мне будет 19, я стану матерью, или когда мне исполнится 25, то тогда... Я беру все, что дает мне жизнь, каждый день, каждую минуту, и если что-то происходит или не происходит – это хорошо. Я хочу быть независимой и иметь возможность заботиться самой о себе. Все остальное – всего-навсего «подлива».

Более того, наследники могут подвести. Так, Сэнди Лодер, основатель курсов для «начинающих наследников», утверждает, что семейный бизнес обычно живет не более трех поколений. Родители делают деньги, а их дети и внуки только тратят.

– Дело в том, – говорит Сэнди, – что большинство современных родителей-предпринимателей предоставляют своему чаду слишком красивую жизнь, и когда дело доходит до управления многомиллионной компанией, такие дети просто теряются, вне зависимости от статуса, возраста и образования. Сами родители оправдываются тем, что они слишком заняты бизнесом, чтобы правильно воспитывать детей.

Это подтверждают и народные пословицы всех стран:

«Отцы наживают, детки проживают»

(Германия).

«Царь, у которого пять дочерей, станет нищим»

(Индия).

«Родители трудятся, дети наслаждаются жизнью, внуки – нищенствуют»

(Япония).

«Отцовское наследство – как горящая свеча»

(Турция).

А бесстрастная статистика свидетельствует:

- *Чем выше рождаемость, тем меньше продолжительность жизни женщин.*
- *Чем богаче страна, тем больше в ней образованных женщин.*
- *Чем образованнее женщины, тем ниже рождаемость.*

Позволяем себе всякие приятные вольности

Гордись, что родился мужчиной

Вот почему хорошо быть мужчиной:

- Мужчины в среднем получают за ту же работу, что выполняет женщина, в полтора раза больше.
- Ежедневно среднестатистический мужчина посвящает готовке 28 минут, женщина – 68.
- Женщина считается сильно пьющей, если выпивает 100 г водки в день. Мужчине, чтобы считаться сильно пьющим, надо выпивать не меньше 200 г.
- В мужской туалет почти никогда не бывает очереди.
- 63 % мужчин в возрасте от 80 до 102 лет продолжают получать удовольствие от секса. Среди женщин таких всего 30 %.
- Мужчины в среднем выше женщин на 13,5 см.
- Чем старше мужчина, тем больше вокруг него женщин, ведь если в 25 лет на 10 мужчин приходится 11 женщин, то в 55 – уже 20.
- Чтобы подготовиться к свиданию, мужчине нужно всего лишь побриться и принять душ.
- Мужчины меньше склонны к полноте, чем женщины.
- При приеме на работу от мужчины требуют резюме, а не грудь пятого размера.
- *«Настоящий мужчина – тот, который точно помнит день рождения женщины и никогда не знает, сколько ей лет. Мужчина, который никогда не помнит дня рождения женщины, но точно знает, сколько ей лет, – это ее муж» (Фаина Раневская).*

- *«Все мужчины одинаковы: сначала они пользуются тобой, а потом выкидывают, как старые поношенные носки...»* (Мэрилин Монро).

- *«Мне всегда было непонятно, почему худшие из мужчин вызывают интерес у лучших женщин»* (Агата Кристи).

Извлекай пользу из того, что ты женщина

Вот почему хорошо быть женщиной:

- В цивилизованных странах женщины в среднем работают на 4 часа в неделю меньше, чем мужчины.

- По статистике в одной только Англии 8 миллионов лысых или лысеющих мужчин и только 1,6 миллиона женщин, страдающих от потери волос.

- Если женщина нарушила правила дорожного движения, у нее куда больше шансов уговорить полицейского ее отпустить.

- Женщины реже умирают от сердечного приступа.

- Пик мужской сексуальности приходится на 17-19 лет, а дальше их ждет только спад, тогда как женщины дозревают до своего пика к 35 годам.

- У женщины всегда есть возможность снять стресс, как следует поплавав.

- Женщины в 20 раз реже, чем мужчины, попадают в тюрьму.

- Во время занятий сексом пульс у женщин увеличивается до 180 ударов в секунду, что крайне благотворно влияет на здоровье.

- Женщина может расслабиться и отдохнуть во время похода по магазинам.

- Женщины в среднем живут на 10 лет дольше мужчин.

- *«Женщины, конечно, умнее мужчин. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только от того, что у мужчины красивые ноги?» «Женщина, чтобы преуспеть в жизни, должна обладать двумя качествами. Она должна быть достаточно умна для того, чтобы нравиться глупым мужчинам, и достаточно глупа, чтобы нравиться мужчинам умным» (Фаина Раневская).*

- *«У нас, женщин, есть только два оружия... Тушь для ресниц и слезы, но мы не можем использовать оба одновременно» (Мэрилин Монро).*

«Плодитесь и размножайтесь!» - часто, долго и с кем хотите

Когда Раневскую спросили: «Какие, по вашему мнению, женщины склонны к большей верности – брюнетки или блондинки?», она, не задумываясь, ответила: «Седые!»

Недавно в США в рамках опроса был задан вопрос: «Вы бы изменили своему супругу, если бы были стопроцентно уверены, что он об этом не узнает?». Около 90 % мужчин и 83 % женщин ответили утвердительно.

Во все времена люди любили говорить о падении нравов и вспоминать некие «старые добрые времена», когда все девушки были скромными, все мужчины – порядочными, а семья – незыблемой ячейкой общества. На самом деле главных сдерживающих факторов сексуальной свободы во все времена было только два: беременность и передающиеся половым путем заболевания. Так, например, изобретение в 1965 году во Франции первой противозачаточной таблетки привело к популяризации *свободной любви*, распространению

движения хиппи и в итоге стало главной причиной «сексуальной революции» XX века.

А вот появление СПИДа резко подняло ценность семьи во всем мире, в том числе и в странах, уже переживших «сексуальную революцию». Вплоть до того, что в США одно время вновь звучали забытые призывы 1950-х: «Никаких добрачных связей!»

Но этому правилу мало кто следует.

Кстати, женский оргазм - очень сильное болеутоляющее средство, так как в организме выделяется большое количество эндорфинов. Так что головная боль - плохое оправдание нежеланию заниматься сексом.

Акуна Матата: настроение #4 Этот мир полон богатств и радости - и они все мои!



По словам психолога Джона Кехо, известного тренера в области личного роста, каждый, кто мечтает о счастливой жизни, должен развить в себе сознание удачливого человека, разобравшись перед этим в различиях мышления везунчика и неудачника.

Позиция 1. Этот мир полон богатств

Что думает неудачник? - «Хороших рабочих мест мало, и все они уже заняты разными пройдохами или блатными». Он верит, что каждый человек состязается с остальными в борьбе за достижение одних и тех же целей и что вокруг одни конкуренты и слишком мало возможностей. Он считает, что все деньги уже кем-то

получены, все блага поделены, и ноет, что ему вечно всего не хватает.

Что думает везунчик? – Он полагает, что богатства жизни неисчерпаемы и вокруг есть все, чтобы удовлетворить интересы всех. Обязательно найдутся свободные высокооплачиваемые места, красивые невесты и щедрые женихи, хорошие друзья, – нужно лишь пошире раскрыть глаза, чтобы увидеть удачу.

Позиция 2. Человек рожден для радости

Что думает неудачник? – Он уверен, что жизнь изначально тяжела, полна проблем, надо долго и упорно трудиться, но этот труд не будет оценен по достоинству. Он всегда ожидает проблемы, разочарования – и всегда их находит.

Что думает везунчик? – Он смотрит на жизнь как на приключение.

Ожидает поощрения, радости и всегда это находит. А если вдруг появляются трудности, то он их рассматривает как вызов, находит решения и от этого тоже получает удовольствие.

Позиция 3. Судьба дает неограниченное количество возможностей

Что думает неудачник? – Он уверен, что изначально чем-то обделен: образованием, хваткой, стартовыми финансовыми возможностями, красотой – и это уже нельзя ничем компенсировать. Он находит кучу внешних причин, почему не может преуспеть. Иногда такие люди даже отказываются от заведомо выгодных предложений, аргументируя это так: «Все не может быть так хорошо, там есть какой-то подвох». Подсознательно они просто боятся разрушить свою картину несправедливости мира.

Что думает везунчик? – Он верит, что каждый день дает огромное количество возможностей везде, надо лишь их научиться увидеть. Вот лишь один пример: каждый год в любой европейской стране, в том числе и в России, открывается более полумиллиона новых фирм. И каждой из них нужен целый штат сотрудников – от уборщицы до финансового директора. Стучитесь во все двери – и вам откроют.

* * *

***А если не откроют - плевать!
Становитесь дауншифтером!***

Дауншифтинг - пофигизм в самом лучшем своем проявлении

Мудреное слово «дауншифтинг» появилось в русском языке сравнительно недавно, но быстро завоевало популярность.

Это философия жизни ради себя, отказа от чужих целей. Дауншифтеры бросают высокооплачиваемую работу в офисе, перестают рвать жилы ради карьерного роста, а то и вовсе уезжают куда-нибудь в деревню, поближе к природе.

Само понятие берет начало из автомобильной терминологии, где под ним понимается намеренное снижение скорости или переключение передачи с высокой на низкую. Дауншифтинг как образ жизни тоже имеет такую же тенденцию - человек, добившийся определенного положения в обществе, сознательно снижает свой материальный уровень в угоду личным интересам.

Как правило, причиной снижения оборотов называют протест против навязанных ценностей: карьеры, гонки за статусом и культа потребления. Дауншифтер стремится упростить свою жизнь максимальным образом. Он отказывается от успеха, накопления несметных богатств, убегает от славы и просто начинает спокойно жить и получать удовольствие от окружающего мира. Дауншифтинг можно упрощенно назвать как «получение удовольствия от малого».

Причем важно, что к этому направлению примыкают не бездельники и иждивенцы, а люди, действительно многого добившиеся в жизни, но в один день вдруг понявшие: все, жизнь, которую они проживают, им не нравится. Они устали от стрессов и гонки за ложными

идеалами и хотят «свободы и покоя». Эти революционеры хотят кардинально поменять все!

Многие уезжают в Крым или на Гоа, в Доминикану или Эквадор, в провинциальный российский городок или в глухую деревню под Воронежем. Работают там без напряженки, покупая самую простую одежду и питаясь самой простой пищей. Для них главное – спокойствие и шум леса или прибоя. Их уже не волнует количество денег, они довольствуются тем заработком, который есть. Выходит, что дауншифтер и есть самый настоящий пофигист, а значит – акунамататовец.

Человек перестает к чему-либо стремиться. Если до этого момента не получилось стать успешным, может, оно и не нужно. Он отказывается от приложения усилий и не хочет заниматься самосовершенствованием. Рассуждает так: можно просто начать принимать самого себя в любом виде и любить себя за это. И главное – он посылает на фиг все те желания, которые пропагандируются в обществе: быть богатым и успешным. Эти цели у него вызывают нервное и раздраженное состояние.

Он наслаждается тем, что жизнь уже дает. Не гонится за тем, чего нет, а получает удовольствие от того, что уже есть. Становится ближе к природе, обращается внутрь себя, понимает свои истинные потребности и просто испытывает кайф от жизни. Пофигизм в самом лучшем своем проявлении!

* * *

И правильно: по принципам Акуны Матата работать пять дней в неделю просто неприлично, потому что опасно для здоровья!

К этому выводу пришли американские и датские ученые, работающие на Национальное бюро

экономических исследований (National Bureau of Economics Research, US). Они проанализировали работу нескольких датских фирм за 10 лет и выявили те, в которых росли и производительность труда, и объемы производства. Служащие этих предприятий не только трудились интенсивно, но и проводили больше времени на работе – как правило, позднее уходили домой. Благодаря трудовому энтузиазму фирмы наращивали экспорт выпускаемой продукции, на которую был повышенный спрос.

Выяснилось и другое: чем выше становились производственные показатели, тем больше было проблем со здоровьем у служащих, которые эти высокие показатели обеспечивали. Особенно часто начинали болеть женщины.

Ученые уверяют: каждые 10 % прироста объема производства увеличивают число инфарктов и инсультов на 15 %. Риск впасть в тяжелую депрессию возрастает при этом примерно на 3 %.

Трудовой энтузиазм «выходит боком» и мужчинам – их увозят со службы с сердечными приступами на больничные койки чуть реже, чем женщин. Но мужчины чаще получают тяжелые производственные травмы.

Что же делать, чтобы этого не случилось? Врачи советуют: после 40 лет надо трудиться не более 3 дней в рабочую неделю!

«Работа не волк, в лес не убежит», – справедливость этой русской поговорки подтвердили и ученые Мельбурнского института прикладной экономики и социологии. Они привлекли к исследованиям почти 7 000 человек – мужчин и женщин, которым было за сорок лет, чтобы выяснить, насколько плодотворно можно трудиться в этом возрасте.

В экспериментах добровольцы имитировали офисную деятельность: читали тексты, решали логические задачи, проходили тесты на

внимательность. Сначала они «трудились» полную рабочую неделю – примерно 60 часов. Потом им сократили рабочее время до 3 дней в неделю. И заметили: при таком сокращенном графике работы производительность труда возросла удивительным образом. Служащие успевали сделать столько же, сколько за полную неделю, а то даже больше и качественнее, но при этом не переутомлялись. А стрессы и переутомление рано или поздно начинали сопутствовать работе полную неделю и, как следствие, вели к снижению производительности труда. «Работа может быть палкой о двух концах, – пояснили исследователи. – Может стимулировать мозговую активность при умеренных нагрузках, но может и угнетать, если служащий перетруждается».

В своем комментарии профессор Колин Маккензи из университета Кэйо вообще напугал, заявив, что переутомление на службе способно нанести гораздо больший вред мозгу, чем отсутствие работы вообще.

Итого: три дня работаем, четыре (вместе с выходными) отдыхаем. Все успеем – и поработать эффективно, и отдохнуть до отвращения, чтобы с радостью опять отправиться на работу, которая не становится постылой.

Дело в том, что длинная неделя – не просто дополнительные рабочие часы, безвредные для физического и психического здоровья сотрудников.

Она означает также повышенную интенсивность работы – сжатые сроки и напряженный темп.

Исследование показало, что чересчур интенсивная работа вредит карьере, потому что слишком длительное рабочее время и чрезмерная интенсивность труда контрпродуктивны и снижают качество работы.

Авторы исследования – Аргиро Августакис, доцент кафедры менеджмента в ESCP Europe, и Ханс Франкорт, старший преподаватель стратегии в Cass Business

School, – проанализировали данные о 51 895 сотрудниках, выбранных случайным образом из 36 европейских стран. Они изучали интегральное влияние трудовых усилий на самочувствие и карьеру сотрудников. Выводы: высокая интенсивность работы (определяемая как уровень усилий, прилагаемых для выполнения заданий в единицу рабочего времени) чаще приводит к неблагоприятным результатам, чем сверхурочная работа.

Исследователи сравнивали людей с одинаковыми должностями и образованием и обнаружили, что самочувствие и настроение, а также карьера (удовлетворенность работой, стабильность и продвижение) хуже у тех, кто работал с высокой интенсивностью в течение длительного времени.

По словам Франкорта, исследование показало, что карьерные преимущества, которых люди ждут от чрезмерной работы (т. е. более продолжительной или тяжелой, чем типично для данной профессии и должности), никогда не реализуются. Поэтому неправильно мириться с дискомфортом в надежде на карьерный рост в будущем. Работодатели и правительство должны пытаться снизить интенсивность работы, а не контролировать переработки, советуют авторы.

Связь между рабочей нагрузкой и продолжительностью рабочего времени очевидна. Поэтому сотрудники должны сами выбирать порядок, способы и темпы работы, а также определять количество рабочих часов и перерывы.

Правительства признали опасность слишком длинной рабочей недели, а некоторые страны (в частности Франция) предоставили сотрудникам «право отключаться» в конце рабочего дня. Некоторые работодатели, в том числе Volkswagen, учитывают недостатки длинной рабочей недели в кадровой

политике. Некоторые крупные банки, включая Goldman Sachs и Bank of America Merrill Lynch, пытаются сократить рабочие часы.

Альмут Макдаул, доцент по организационной психологии в Университете Сити (Лондон), согласна с тем, что политики и работодатели чрезмерно сосредотачиваются на том, как устранить недостаток культуры, основанной на длительной рабочей неделе. Она указывает, что интенсивность работы трудно измерить. На практике же сотрудников просят взять на себя дополнительные задачи, которые нигде не описаны или до конца не ясны.

Преыдущие исследования показали, что длительное рабочее время ухудшает производительность, сотрудники чаще ошибаются, испытывают тревогу и выгорают. Александра Майкл из Университета Пенсильвании изучала сотрудников банков в течение девяти лет. Она обнаружила, что на третий год работы с перегрузками у переутомленных банкиров появлялись невротические привычки (например, грызть ногти или крутить пряди волос), а также бессонница.

Всеобщая приверженность культуре переработок объясняется глубоко укоренившейся верой, что длительный труд – залог высоких результатов. Эрин Рейд, адъюнкт-профессор в DeGroote School of Business, и Лакшми Рамараян, доцент Гарвардской школы бизнеса, написали в статье в журнале Harvard Business Review, что одна авиакомпания присудила специальную награду сотруднику, совершившему наибольшее число рейсов за год!

Для многих нанимателей рабочее время важнее продукта, и это побуждает сотрудников скрывать, сколько времени они в действительности потратили на работу. И компании легко попадают в эту ловушку – особенно если речь идет о квалифицированных

сотрудниках, чья работа основана на знаниях и потому с трудом поддается оценке.

Еще один веский аргумент против карьеры. Если вы хотите выслужиться, то наверняка станете приходить в офис раньше всех и уходить позже всех. А это опять же здорово подкашивает ваше единственное здоровье, потому что вы сидите. Вред сидячего образа жизни медики даже приравнивали к курению!

...В общем, вкалывать 24/7 уже не комильфо. Сейчас всегда можно договориться с начальством о сроках получения результата, которого от вас ждут. И для этого совсем не обязательно просиживать штаны с 9 до 18 часов.

В этом плане гаджеты и пандемия коронавируса-2020 действительно изменили жизнь. Про кучу фрилансеров, которые в нулевые уехали жить в Таиланд, вы, наверное, слышали. Лежат там на теплом песочке и под шум моря зарабатывают себе на обед и массаж тайских девочек.

Ну и зачем вам нужна карьера такой дорогой ценой? Главное, чтобы были деньги на оплату ЖКХ, еду и пару вещичек из недорогого сетевого магазина раз в полгода. Все остальное - от лукавого.

* * *

Ах, вы не хотите нежиться на пляже у океана, а желаете работать, потому что в этом ваш икигай? Акуна Матата предусмотрела и такой вариант событий!

А можно получать счастье и от работы: арбайдсглед

Есть такая поговорка, что счастливый человек – это тот, кто утром с радостью идет на работу, а вечером с радостью возвращается домой. И вряд ли кто-то может с этим поспорить. Когда у тебя все прекрасно и дома, и на работе – это ли не счастье?..

Говорят, слово, означающее «счастье от работы», существует только в скандинавских языках. В частности, это датское *arbejdsglaede*, которое сейчас набирает все бóльшую популярность по всему миру. Даже в самой работающей стране мира – Японии – такого понятия нет, даже наоборот: в их языке есть куда менее чудесное слово *karoshi*, которое на русский можно условно перевести как «от работы конидохнут».

А если без шуток, *karoshi* действительно означает смерть от переутомления, вызванного напряженной работой. В общем, здесь самое время изречь банальную, но от этого не ставшую менее важной истину: *умение работать и любовь к работе* совсем не одно и то же.

Что же такое **арбайдсглед**?

Легко сказать – «счастье от работы». А как это должно выглядеть на практике?.. Вот представьте себе: вы просыпаетесь утром в понедельник, отключаете будильник, понимаете, что надо вставать, и... радуетесь.

- *Вы думаете о том, что вас ждет пять дней интересной работы, которую вы любите и которой гордитесь.*

- *Вы с удовольствием предвкушаете встречу с коллегами – прекрасными людьми, с которыми приятно вместе работать, которые всегда помогут, если у вас*

что-то не получится, и искренне порадуются любому вашему успеху.

- Вы радуетесь тому, что увидите вашего начальника – отличного профессионала своего дела, которым вы по-настоящему восхищаетесь.*

- Вы думаете о клиентах, партнерах, покупателях, учениках – в общем, о людях, с которыми вам предстоит работать – и вам не терпится увидеть их, помочь им решить их проблемы. Вы знаете, что большинство из них приходят лично к вам, потому что высоко ценят ваши профессиональные качества.*

- Вы знаете, что вечером после работы будете чувствовать себя полными сил, потому что работа не высасывает из вас энергию, а наоборот, подпитывает вас.*

Прекрасная картина, не правда ли?

Но бывает ли так на самом деле?

Философия арбайдсглед утверждает, что так не просто может, но и должно быть. А если у вас не так, и вечера пятницы вы ждете с куда большим воодушевлением, чем утра понедельника, значит, в вашей жизни что-то сложилось неверно.

А следовательно, жизненную концепцию надо менять.

Что арбайдсглед дает работнику?

- Мотивацию.*
- Хорошие отношения с коллегами.*
- Карьерный рост.*
- Энергию.*
- Креативность.*
- Здоровье.*
- Удовольствие.*

Что арбайдсглед дает работодателю?

- Улучшается производительность труда.*
- Улучшается качество работы.*

- Сотрудники реже опаздывают.
- Сотрудники меньше болеют.
- Легко находить новых работников - соискатели тоже сразу видят счастливый коллектив.
- Растет качество продаж/обслуживания, потому что люди работают с душой.
- Растет креативность, появляются новые идеи.
- Сотрудники становятся более гибкими и готовыми к переменам.

* * *

...А теперь познакомьтесь с семью принципами успеха от Шона Ачора, автора книги «Преимущество счастья. 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune».

1. Преимущество счастья

Поскольку позитивный настрой имеет биологическое преимущество перед нейтральным и негативным, этот принцип - о том, как научить свой мозг извлекать выгоду из позитива и как повысить продуктивность и эффективность своей деятельности.

2. Точка опоры и рычаг

Восприятие нами окружающего мира (и своей способности преуспеть в нем) постоянно меняется в зависимости от нашего образа мышления. Этот принцип учит, как подкорректировать свой образ мышления (точку опоры) таким образом, чтобы обрести способность (рычаг) стать более удовлетворенным и успешным.

3. Эффект «Тетрис»

Когда мозг сосредоточен на стрессе, негативе и неудачах, мы настраиваемся на неудачу. Этот принцип - о том, как научить свой мозг подмечать возможности, видеть и использовать их везде.

4. Падай и вставай

Когда мы потерпели поражение, когда пребываем в состоянии стресса, когда переживаем кризис, мозг прокладывает различные пути, чтобы помочь нам оправиться.

Этот принцип – о том, как найти тот мысленный путь, который не только ведет нас вверх после неудачи или страданий, но и учит, как стать счастливее и успешнее благодаря этой неблагоприятной ситуации.

5. Круг Зорро

Когда на горизонте возникают проблемы, мозг любого человека может оказаться во власти эмоций. Этот принцип учит, как обрести контроль над ситуацией, сосредотачиваясь сначала на небольших, осуществимых целях, а затем расширяя свой круг и достигая все более существенных.

6. Правило двадцати секунд

Сохранение изменения в течение длительного времени часто представляется нам невозможным ввиду того, что наша сила воли неограничена. И когда сила воли ослабевает, мы возвращаемся к своим старым привычкам, переходя на путь наименьшего сопротивления. Этот принцип показывает, как при помощи небольших коррективов в плане приложения энергии можно изменить направление пути наименьшего сопротивления и заменить плохие привычки хорошими.

7. Социальные инвестиции

Занимаясь непростой задачей и испытывая стресс, некоторые предпочитают уйти с головой в работу и тратить энергию на своих друзей, коллег и родственников. Этот принцип учит, как вкладывать больше в одно из основных условий успеха и процветания – в нашу сеть социальной поддержки.

Получается, что арбайдсглед одинаково выгоден как работникам, так и работодателям, потому что когда

сотрудники компаний становятся более счастливыми и здоровыми, компании становятся более эффективными и прибыльными. Поэтому сторонники арбайдсглед уверены – за их философией будущее, счастливые компании будут побеждать несчастливых в бизнесе, а следовательно, рано или поздно все работодатели придут к пониманию важности арбайдсглед.

Хорошо бы, конечно, рано, а не поздно.

* * *

Памятка реалиста-акунамататовца

1. Нельзя быть счастливым все время.

Даже если вы обожаете свою работу и в восторге от сослуживцев, все равно у вас будут плохие дни. И причины для этого могут быть совершенно разные. Например, у вас разболится голова, а значит, все станет раздражать. Или она разболится у вашего соседа по кабинету (а то и еще хуже – у начальника), он будет ворчать, придирааться, портить вам настроение и даже грубить. Или день пройдет впустую – сломается компьютер, просто наступит застой спроса, не будет обращений клиентов, и вам придется целый день маяться от безделья, тратить время впустую, когда и работать нельзя, и домой не уйти.

И таких ситуаций можно представить сколько угодно. Они не так уж страшны, но настроение портят. Что поделать, бывает форс-мажор, и ничего особенного в этом нет. Просто случаются такие неудачные дни.

2. Идеальной работы не существует.

Увы, это объективная реальность. Даже если вы занимаетесь любимым делом, у вас прекрасное начальство и отличные коллеги, все-таки рано или поздно и у этой работы найдутся недостатки. Может

появиться новый, очень неприятный клиент. Или Windows в очередной раз обновится, и вы не сможете ничего найти в своем компьютере. Или ваш любимый проект отложат, потому что пока нет финансирования. Что ж, это не повод расстраиваться и искать другую работу. Потому что у другой работы тоже будут недостатки. И арбайдсглед - это все-таки в первую очередь вы сами и ваш внутренний настрой. Специалисты, например, вообще говорят, что счастье на работе зависит на 90 % от вашего настроя и только на 10 % от самой работы.

3. Любимой может быть только такая работа, которая нравится лично вам.

Великое множество людей занимаются не тем, чем хотят, а тем, что им навязало окружение. Родители навязывают детям выбор образования, мужья и жены требуют, чтобы их вторая половина занималась «серьезным делом, а не ерундой», друзья и знакомые скептически морщатся, услышав о занятии, не вписывающемся в их стереотипы. И большинство людей не решаются идти против чужого мнения. А потом сидят в офисах и ненавидят свою работу, хотя та виновата лишь в том, что совершенно им не подходит. Не бойтесь пойти против течения и сменить сферу деятельности. Поверьте, на любимой работе вы станете не только счастливее, но скорее всего и успешнее. И тогда ваши близкие сами признают, что были не правы.

4. Если, несмотря на все ваши усилия, вам не удастся получать от работы удовольствие - меняйте ее.

И чем скорее, тем лучше:, не тратьте на постылое занятие время и нервы, они вам еще пригодятся.

* * *

Вот, кстати, несколько рецептов от богачей для тех, кто хочет много зарабатывать без напряжения и не париться. Акунамататовцам из них можно что-то взять себе на заметку!

Аристотель Онассис:

«Никогда не экономь, особенно когда денег совсем нет»;

«Даже полный идиот может разбогатеть, если он готов все потерять».

Джон Рокфеллер:

«Кто весь день работает, тому некогда зарабатывать деньги»;

«Я предпочел бы получать доход от 1 % усилий ста человек, чем от 100 % своих собственных усилий»;

«Не надо бояться больших расходов. Надо бояться маленьких доходов»;

«Я не знаю ничего более презренного и жалкого, чем человек который посвящает все свое время тому, чтобы делать деньги ради самих денег».

Дональд Трамп:

«Для миллиардеров работа и удовольствие – это одно и то же»;

«Настоящие миллиардеры никогда не стремятся торопить время, потому что жизнь очень хорошая штука, но, к сожалению, очень короткая».

Джордж Сорос:

«Я не играю в рамках данного набора правил, я стремлюсь изменять правила игры»; «Для успеха необходим досуг. Нужно время, которое безраздельно принадлежит только вам».

Ричард Брэнсон:

«Деньги – это средство для достижения цели, а не сама цель»;

«Жизнь слишком коротка, чтобы делать не то, что нравится!»

Уоррен Баффет:

«Когда человек доживает до моего возраста и вокруг него есть любящие его люди, это и есть успех. И не важно, сколько денег в твоей банковской ячейке. Важно также делать то, что ты любишь, и делать это хорошо. Я никогда не встречал успешных людей, которые занимались бы тем, что им не нравится. Жизнь таких людей выглядит жалкой».

Акуна Матата: настроение #5 А теперь дружно поленимся, как Черчилль и Дарвин



Всем нам говорили в детстве: будешь лениться – ничего в жизни не добьешься. Однако история предлагает нам множество примеров, доказывающих, что это не так!

Лентяями считали таких выдающихся личностей, как Ньютон, Архимед и Пикассо, однако они все равно добились успеха и, лентясь, прекрасно себя чувствовали.

Однако отношение к этой «матери всех пороков» даже в поговорках отнюдь не обидное – даже слегка завистливое: «Ленивому и в будни праздник», «Ленивый сидя спит, лежа работает», «Лень и за работой потягивается».

Почему к библейскому греху такая лояльность?

Балуем себя бездельем, чтобы «перезарядить свои батареи»

- Сопротивляться вообще всем грехам бесполезно, - уверяет испанский биолог Джон Медина, автор книги «Ген и семь смертных грехов». - Ведь в наших проступках ощущаются отголоски животных инстинктов, которые и по сей день живут в человеческом сознании. - И биолог с научной точки зрения объясняет проявление праздности: - У каждого человека есть что-то вроде сознания-будильника, работающего как часы и посылающего нам сигналы из мозга. И именно этот внутренний «будильник» составляет нам расписание, по которому должен жить наш организм. А сама программа, включающая и выключающая «звонок», записана в генах. Поэтому они - гены - и несут всю ответственность за наше нежелание работать.

Людям просто необходимо время от времени баловать себя бездельем, чтобы «перезарядить свои батареи».

Каждый из нас может вспомнить случаи, когда плодотворные идеи и решения приходили в наши головы в те моменты, когда мы полностью отрешались от напряженной работы по их поиску.

Вспомните русские сказки - они прямо-таки пропагандировали беззаботный образ жизни. Емеля, лежа на печи, полцарства заполучил вместе с царской дочкой. Илья Муромец тридцать три (!) года провалялся на печи, а потом встал и совершил много подвигов. Да и Иван-дурак не сильно перетруился - за него работал Конек-горбунок.

Может, лень - не такое уж и отрицательное качество, как считают многие?..

И, на радость акунамататовцам, ученые, похоже, нашли этому подтверждение. Профессор Университета прикладных исследований Фулда в Германии Петер Акст выпустил книгу «Радость лени», в которой объявил, что бесцельное безделье – залог здоровья, счастья и долголетия. А французский психолог (и по совместительству экономический советник компании Electricite de France) Корин Майер опубликовала труд под названием «Здравствуй, лень! или Искусство делать как можно меньше работы».

Рейтинги продаж книг Акста и Майер показали, что интерес людей к *бездельной* теме огромен не только в Германии и Франции, но и во всем мире. Значит, действительно, лучше лениться и плюнуть на высокие посты?

Обратимся к фактам, которые показывают: бездельничать полезно не только для здоровья, но и (как это ни парадоксально) для карьеры. Ведь предаваясь лени, мы копим в себе силу и энергию. Например, Чарльз Дарвин был необыкновенным лентяем. В школе его из-под палки заставляли учить грамматику, часто он засыпал прямо на школьной парте, спорту предпочитал рыбалку и пальбу по воронам из ружья, а уже в университете большую часть времени проводил в пабах. Занявшись наукой, Дарвин тоже никуда не спешил. Свои знаменитые труды он писал многие годы.

Но в итоге попал во всемирную историю.

Другой пример: сэр Уинстон Черчилль в школе был последним по успеваемости и даже не стал поступать в университет. К спорту был абсолютно равнодушен, а любимым времяпрепровождением его было раскачивание в кресле-качалке. В итоге стал великим политиком. Почтайте о нем в энциклопедии: «Премьер-министр Великобритании в 1940–1945 и 1951–1955 годах; военный (полковник), журналист, писатель,

почетный член Британской академии (1952), лауреат Нобелевской премии по литературе (1953)».

И все эти заслуги он получил, не вставая с дивана. Значит, к некоторым людям, наверное, особенно ленивым, карьера просто сама может прийти и постучаться в дверь. Главное – услышьте и откройте!

А наше «святое» – Карл Маркс, в которого мы поверили и решили построить коммунистический рай в отдельно взятой огромной стране?.. Оказывается, этот бородатый экономист – светоч коммунистов – сначала жил за счет средств своей старенькой матушки, целыми месяцами кутил и никак не хотел зарабатывать себе на жизнь. А с 1869 года его содержал друг (тоже бородатый) – Фридрих Энгельс – другой светоч коммунизма.

Что же в итоге? Учение праздного гуляки перевернуло полмира – даже пуганые китайцы ему поверили.

В смысле пофигизма даже удивил другой лауреат Нобелевской премии: Альберт Эйнштейн. Как выяснили биографы, учителя считали его отъявленным лодырем и тугодумом. А он назло им стал легендарным физиком всех времен и народов!..

Да и не только Эйнштейн отличился. Ленивцами слыли Ньютон, Архимед, Менделеев, Пикассо. И пока я не нашла ни одного примера, подтверждающего, что сверхактивный образ жизни способствует гениальным открытиям.

Значит, для того чтобы стать гением, достаточно быть всего лишь ленивым?

Конечно, нет, без таланта не обойтись, но самое главное – уметь вовремя отдыхать, ведь чем больше человек расходует энергии, тем меньше ее остается на выполнение грандиозных планов, будь вы хоть семи пядей во лбу. Люди, которые постоянно напрягаются, раньше начинают терять память и стареть. Поэтому

периоды бездействия абсолютно нормальны, и более того - полезны. Работающие в режиме «вечного двигателя» нарушают естественный ход своих биоритмов. А он таков, что в течение дня почти каждые два часа организм отдыхает. У человека в этот период замедляется восприятие действительности, и ему самое время бить баклуши. Если этого не учитывать, перегрузки неизбежны. А за ними - стресс и новая порция усталости. Фазы лени - это смены рабочего режима, позволяющие организму нормально функционировать. Насилие над собой кончается плачевно.

Грустный пример - жизнь Джека Лондона. Он быстро написал много прекрасных произведений, напряженно работая каждый день, но скончался в первом же за свою сорокалетнюю жизнь отпуске. Сгорел, как свечка, потому что не осталось жизненных сил. Поэтому берегите себя и больше ленитесь. Но только не в ущерб делу.

И еще знайте, что лень - это...

...бессознательное сопротивление...

Основная причина лени - отсутствие мотивации. Когда у лентяя в очередной раз опускаются руки, ему надо не генерировать в себе чувство вины: «Опять я разленился, это плохо!», а задать вопрос: «А с какой, собственно, стати я обязан трудиться?» Вполне может оказаться, что его лень - это бессознательное сопротивление. Ни один человек не будет по доброй воле делать то, что ему неприятно и не нужно.

...предчувствие бесполезной работы...

Иногда мы поленились что-то сделать, а потом оказалось, что делать-то ничего и не надо было. Это интуитивная лень.

Она иногда экономит время.

...подготовка к успешному выполнению задания...

У некоторых людей лень является стилем их деятельности. Они получают задание, долго думают о том, как его лучше и быстрее сделать. А у окружающих создается впечатление, что человек ленится. Но когда наступает крайний срок, то этот человек успешно и рационально выполняет поручение.

...защитная реакция организма от переутомлений...

Этот тип безделья присущ обычно трудоголикам. В один прекрасный миг они не могут больше работать, начинают думать, что ленивы, у них развивается чувство вины и внутреннего раздражения. А нужно всего-то просто отдохнуть. А поза лежа - самая любимая нами, акунамататовцами.

Бежим быстрее к дивану, а то займут всякие лентяи!..

Даже мозг не напрягай - просто бери чужие идеи

Принимая принципы Акуны Матата, обещайте себе также не особенно напрягать свои мозги. Пусть за вас голову другие ломают. Это тоже пойдет вам во благо. Вот вспомните: к «ботаникам» во все времена относились с неприязнью. Мол, зубрилки они и к жизни не приспособлены. Зря чахнут над учебниками - только здоровье портят.

И, как уверяют психологи, у всезнаек действительно много слабых мест. Это подтвердили специалисты из Университета города Сент-Эндрюс (Великобритания). Ученые разработали компьютерную модель, имитирующую ситуацию, когда группа людей попала на необитаемый остров. Виртуальным *робинзонам* предстояло не только выжить в сложных условиях, но и научиться добывать себе пропитание, строить жилье. Участники могли или наблюдать за тем, что делают другие команды, и копировать их удачные идеи, или разрабатывать свои. За самую эффективную модель поведения была обещана награда в 10 тысяч евро.

Сотня команд боролась за приз. И победу одержали студенты, которые... палец о палец не ударили.

Они сначала наблюдали за действиями своих соперников, а потом просто точно скопировали поведение тех участников, у которых были наиболее удачные находки.

- Они не разрабатывали ничего нового, - поражался их успеху руководитель исследования эволюционный биолог Кевин Лаланд. - Оказалось, паразитирование на свежих идеях, которые генерируют другие, - самый выгодный вариант для выживания. А без премии оказались те, кто искал новые методы. Ведь им

пришлось преодолевать много преград, тратить силы, время, исправлять много ошибок, прежде чем найти верное решение проблемы.

Недаром, видимо, часто происходит так, что на идеях гениев наживаются другие – не очень умные и не очень умелые. Но хитрые.

– Чем больше человек расходует энергии, тем меньше ее остается на выполнение грандиозных планов, будь вы хоть семи пядей во лбу, – объясняет доктор психологических наук Алексей Миронов. – Люди, которые постоянно напрягаются, раньше начинают терять память и стареть.

Кстати, до сих пор считалось аксиомой: скучная и монотонная работа до того отупляет мозги, что человек может запросто деградировать. Только представьте, что вы изо дня в день по несколько часов, например, перекладываете книги из одного шкафа в другой. Или роете траншею, как говорят в армии, – от забора до обеда. Или перепечатываете кучу документов. От одной мысли, что надо выполнять долгую и нудную работу, можно с ума сойти. И ученые убеждали, что действительно, однообразные действия превращают человека в машину. Наш мозг будто бы начинает работать в режиме автопилота, то есть экономичнее и прилагая меньше усилий для выполнения одной и той же задачи. При этом увеличивается активность в другой части мозга, которая обычно включается во время отдыха. В итоге, как считают специалисты, человек становится глупее, и решение даже самых простых вопросов вызывает у него трудности.

Но недавно «скучную гипотезу» опровергли психологи из Университета Центрального Ланкашира (Великобритания). В их эксперименте группа добровольцев из сорока человек 15 минут тупо выписывала номера абонентов из телефонной книги. Затем испытуемых попросили выполнить творческое

задание: придумать, что можно смастерить... из двух пластмассовых чашек. Замученные рутиной и истосковавшиеся по творческому делу добровольцы просто фонтанировали идеями, предлагая одну лучше другой. А добровольцы из контрольной группы, которые избежали участи переписчиков и которым сразу предложили творить и самовыражаться, не преуспели. Креативных идей у них было гораздо меньше.

...Вы не поверите, но даже витание в облаках и пустая болтовня способствуют изобретательности. К такому выводу пришли специалисты из Университета Северной Каролины (США).

- Когда сознание теряет концентрацию, то височные доли мозга, ответственные за долговременную память, увеличивают свою активность, - растолковывает суть обнаруженного феномена доктор биологии Майкл Кейн. - Таким образом, в то время когда человек погружается в собственные мысли или поддерживает, к примеру, пустой разговор о погоде, он не только запускает в мозге механизм обработки информации, но и ищет нужный ящичек в библиотеке памяти. И использует ресурсы префронтальной коры - области, вовлеченной в решение задач. Таким образом, свободный от нагрузки мозг, скорее всего, включается в режим «глубокой творческой работы».

По словам ученых, расслабленное сознание, в действительности, очень сложное состояние. Когда вы отключаетесь от реального места и времени и переноситесь в некий отдаленный мир, для мозга это даже более важное состояние, чем постоянное напряжение. Мы привыкли фокусироваться **на** сути проблем, а нужно подниматься **над** ними. И тогда моменты озарений будут приходить чаще.

- Сегодня многие работодатели внедряют все более интенсивные информационные технологии, чтобы работники были непрерывно заняты, меньше

отдыхали, чтобы не отстать от конкурентов, – сетует доктор Кейн. – Однако чтобы мозг работал на полную катушку, необходимо отвлекаться.

Даже на какие-нибудь пустяки вроде просмотра обновлений в блогах друзей, роликов на YouTube или просмотра цитат великих людей. Например, таких:

«У Раневской спросили: что для нее самое трудное?

– О, самое трудное я делаю до завтрака, – сообщила она.

– И что же это?

– Встаю с постели».

Однажды Уинстона Черчилля спросили, каким образом ему удалось при такой интенсивной политической карьере достичь столь преклонного возраста (он умер в 90 лет). Он ответил: «Я никогда не стоял, когда можно было сидеть, и никогда не сидел, когда можно было лежать».

* * *

Но даже лениться, по принципам Акуна Мататы, надо вовремя, то есть немедленно!

Акуна Матата: настроение #6 Радуемся здесь и сейчас, а не завтра



Еще один простой, но почему-то трудновыполнимый принцип Акуны Матата – «нахождение здесь и сейчас». Это состояние, когда человек настолько вовлечен в свое занятие, что все остальное для него становится неважным. Например, он находит столько удовольствия в любовании закатом, что может забыть обо всех проблемах. Для него главное – наслаждение от самого процесса: будь это игра, или чтение книги, или открытие мировых законов, или сборка табурета. Самореализуясь, человек достигает своих целей и тем самым делает мир лучше.

Истинные акунамататовцы советуют: музицируйте, даже когда никто вас не слушает. Пишите картины, даже если их никто никогда не увидит. Сочините историю, которую никто не прочтет. Внутренней радости и удовлетворения будет более чем достаточно, чтобы вы продолжали жить и делать свое дело. Если вы

преуспеете в этом, значит, сполна овладели умением быть здесь и сейчас.

- В буддизме этот момент присутствия больше подчеркивается в ведической концепции - это ваша *дхарма*, ее нужно делать осознанно, - объясняет известный философ Рами Блект. - Но когда мы делаем что-то осознанно? Например, я беру в руки сотовый телефон, чтобы посмотреть время. Я его ощущаю здесь и сейчас. И в этот момент сама жизнь течет через нас.

Мы начинаем быть проводником вечного духа. Как можно чаще тренируйтесь испытывать божественное состояние своего присутствия «здесь и сейчас», можете даже следить за дыханием, чтобы лучше сосредоточиться на моменте. Если моете посуду - значит, вы только моете посуду. Если с кем-то разговариваете - то вы только разговариваете... Придавайте важное значение любой, даже, казалось бы, самой незначительной мелочи. Тогда успех придет и в крупном деле.

Хотя понятия «мелкое-крупное» относятся к элементам Эго. Я вам очень советую почитать две блестящие книги Экхарта Толле - «Сила настоящего» и «Новая земля», где он эти моменты объясняет более точно. Таким образом, на духовном уровне наше предназначение может быть только в настоящем, потому что реальность души - это здесь и сейчас, а не завтра, не потом. Для души нет времени. И когда мы привыкаем заниматься осознанной деятельностью даже в пустяках, то считается, высший Дух начинает идти через нас.

Более того, даже успех на социальном уровне приходит тогда, когда вы живете здесь и сейчас. Потому что если вы хотите в чем-то быть успешным, нужно уметь быть сконцентрированным. А концентрация приходит с осознанностью. Если вы не

можете сосредоточиться, то даже иностранный язык не сможете выучить.

Поэтому в очень многих учениях есть эта важная установка – «присутствие в настоящем». Надо научиться ценить моменты, в которых ты живешь сейчас, потому что они очень быстро становятся прошлым. Не дай жизни пройти мимо тебя!.. Стремясь к лучшему, мы порой не замечаем того, что происходит с нами здесь и сейчас. Счастливые моменты с любимым человеком, радость от общения с детьми или родителями, долгожданные встречи с друзьями, новые открытия – всему этому нужно радоваться *сейчас!*

Цените красоту этой жизни, отмечая те приятные мелочи, которые происходят с вами практически постоянно. Это поможет вам стать счастливее.

Как же поймать и удержать мгновенье? Вот несколько советов акунамататовцев.

1. Станьте повелителем своего времени. Знайте, что каждый момент, который вы тратите на что-то, – это ваш выбор. Все эти «должен» и «обязан» – это тоже ваш выбор в пользу будущих результатов. Время – единственный ресурс, который невозможно восполнить. Его не вернуть. Поэтому вкладывайтесь в опыт, места, людей, которые значимы для вас.

2. Сами придумайте, чему вы хотите посвятить настоящий момент. Определитесь, кто вы. Ученик?.. Учитель?.. Испытатель?.. Любитель рисковать?.. Когда вы оглядываетесь назад, что вы чаще всего вспоминаете?.. Подумайте, как увеличить число таких замечательных моментов.

3. Чтобы жить, не обязательно ждать подходящего момента. В течение дня останавливайтесь и уделяйте время простым вещам – смотрите на деревья, на небо, на людей, слушайте свои

мысли. Не откладывайте на потом то, что вам хочется сделать или попробовать в этой жизни.

4. Найдите круг единомышленников, которые умеют жить настоящим моментом. Ведь волей-неволей мы постепенно становимся похожими на тех, с кем общаемся.

5. Удалите из вашей жизни все негативные моменты, гнев и боль.

6. Дистанцируйтесь от борьбы, в которой вам не нужно выигрывать. Не тратьте время на бестолковые споры.

7. Настройтесь только на позитив. Негативные мысли создают препятствия. Позитивные люди притягивают позитивных людей, которые делают позитивные вещи.

8. Контролируйте моменты, когда вы теряете ощущение настоящего момента жизни. Обычно такое происходит, когда вы спешите, когда у вас аврал, или вы находитесь в цейтноте и как следствие получаете стресс. В такие моменты нужно остановиться, чтобы понять, кто вы, где вы, каковы ваши ценности и какую жизнь вы хотите прожить.

9. Эволюционируйте. Думайте о каждом моменте как о шансе сделать и увидеть большее, на что вы способны. Рискуйте, чтобы продвигать свои идеи и идеалы. Жизнь – это развитие и рост. Каждый момент бытия можно превратить в ценное воспоминание.

10. Опекайте и заботьтесь о тех, кого вы приручили. Дайте знать дорогим вам людям и местам, что часть вашей жизни посвящена им.

Когда Акуна Матата наполнена осознанностью, то вы сможете сосредоточиться на ощущении удовольствия здесь и сейчас.

...Кстати, настоящее наслаждение моментом вы можете ощутить в дальнем походе, на сплаве, когда мобильники выключены, а мозг сосредоточен только на том, чтобы не перевернуть лодку, обогнув валун, или внимательно смотря под ноги, чтобы не потерять узкую лесную тропинку. Вы спокойны, потому что рядом идут ваши верные товарищи. Вы не думаете о делах, потому что офисный стол остался далеко позади. Вам некуда спешить, потому что вы живете в настоящем времени и в ладу с самим собой.

Каждый человек обязательно должен научиться ценить красоту жизни, отмечая те приятные мелочи, которые происходят с нами практически постоянно. Это тоже поможет вам стать счастливее. Попробуйте, например, когда будете смотреть ваш любимый сериал, сидя в уютном кресле и накрывшись теплым пледом, играть с собакой или просто беседовать с друзьями, задуматься на мгновение и ощутить всю гармонию и полноту этого момента. Вы поймете, что именно ради этих, казалось бы, самых простых, бесхитростных, безмятежных минут и стоит жить.

* * *

Но не забываем об удовольствиях, которые дарит нам все в этой жизни - от лакомого кусочка до сладкого глотка.

Акуна Матата: настроение #7 Что хочется, то пьем и едим



Помните, как в «Короле Льве» львенка Симбу его друзья подсаживают на диету из червяков, чтобы он не съел «своих»?.. Собственно, акунамататовцы могут есть что пожелают, но все-таки выбирают вегетарианство. И правильно!

Многие ученые давно уверены, что человек изначально был создан Творцом как травоядное существо. А мясоедение – это просто привычка, которая появилась во время ледникового периода. Представьте только: холод, снег, лед, а вокруг ходят только лохматые мамонты, бегают другая живность, помельче, а в незамерзшем океане плещется рыба. Чтобы выжить в суровых условиях, нашим далеким предкам было уже не до привычных деликатесов типа ягод, грибов и бананов.

Пришлось научиться добывать огонь, делать стрелы, вооружаться дубинками и гоняться за убегающей дичью. С одной стороны, это пошло на пользу, потому что гомо сапиенс стал развивать свой интеллект, а с другой – ничего хорошего, потому что

пристрастился к мясу. Но внутри, где-то на генном уровне, в нас, современных потомках, все-таки сохранилась страстная любовь к растительной пище. Проведите простой тест. Пригласите домой гостей и поставьте перед каждым из них по две тарелки: одну с мясом, а другую с фруктами и овощами. И увидите, что руки приглашенных инстинктивно сразу потянутся к зелени и разноцветным плодам.

*Поэтому давайте последуем советам друзей Симбы?
И «своих» есть не будем!*

* * *

Более того, наблюдения показали, что люди, которые не едят мясо, добрее. В них отсутствует агрессия. Почитайте признания людей, которые, сами того не зная, давно стали настоящими философами Акуны Матата.

Еда, дающая много энергии

Музыкант Никита Пресняков: «Живешь, никому не мешая, во благо себе и другим»

Несколько лет назад на своей страничке в Instagram. Никита Пресняков – музыкант, лидер группы MULTIVERSE, сын Владимира Преснякова мл. и Кристины Орбакайте, внук Аллы Пугачевой, – написал, что стал вегетарианцем.

«У нас в группе Multiverse бас-гитарист Пташник – веган, Роман Арсафес – вегетарианец. Ехали мы как-то в поезде в Гомель, в купе как раз ехал Владимир Пташник, который просто, не затыкаясь, все время всем говорит про веганство. Я, Пташник и наша виолончелистка, мы смотрим все, что нам показывает Пташник – документалы, передачи про животных, как это все с обратной стороны происходит, через что они проходят, как это не по-человечески... Началось это больше как спор. Пташник говорит: «Да вы и неделю не продержитесь!»

А я до этого питался, собственно, одними гамбургерами. За неделю понял, что, во-первых, совсем не тяжело и, наоборот, классно. Я почувствовал себя легче. Я начал с песко-вегетарианства (система питания, исключая из рациона плоть млекопитающих и птицу, но допускающая употребление рыбы и морепродуктов).... В основном я ел салаты, фасоль, орехи грецкие, сельдерейки, фрукты... А кускус! Кускус – это любимая тема, которую я открыл для себя. Его можно по-разному готовить. Я не веган, поэтому я добавлял туда сыр, фасоль, мешал все, что я находил, и получались какие-то вкусные вещи».

В 2013 году Никита стал плавно переходить на вегетарианство. За четыре года такой диеты молодой человек сильно изменился. Сам заметил, что стал совершенно неконфликтным: «Обалденно себя чувствуешь, это классно, ты не делаешь ничего плохого, не вредишь живым существам и живешь, никому не мешая, во благо себе и другим».

И еще Никита стал чаще задумываться об экологии, вселенной, добре и зле: «Я начал размышлять не только о том, как делается еда, но и о мире вообще. То есть у меня сейчас голова забита так, что... По-другому, наверное, осознаешь весь этот мир, где мы живем, и немного страшно становится».

Пресняков-младший отмечает, что его пример стал заразителен: глядя на него, многие из его друзей также начали экспериментировать с едой. К примеру, его лучший друг отказался от мяса год назад. А сейчас и его девушка, с которой он вместе уже четыре года, стала постепенно переходить на растительную пищу: «И не потому, что я там как-то настаивал. Потому, что я вложил идею, которая дальше сама развилась».

Бас-гитарист Владимир Пташник: «Меня поразило видео "Гамбургер без прикрас"»

- Лет шесть назад меня с другом занесло на сайт Центра защиты прав животных «Вита», - вспоминает Владимир Пташник - веган, бас-гитарист групп Никиты Преснякова - Multiverse и Witchcraft, основатель интернет-сообществ «Я вегетарианец» и «Я веган». - Там мы посмотрели интересное видео. Оно называется «Гамбургер без прикрас». Удивительно, но, все проанализировав, мы с друзьями отказались от мяса прямо там, сидя за компьютером, и до сих пор не едим! Спасибо создателям этого видео! Сегодня мой стиль (это не только питание) предельно прост. Если при

изготовлении продукта не эксплуатировались животные, в состав продукта не входят вещества животного происхождения (от плоти животных до молока и меда), то я, не беспокоясь, ем это.

Доктор философии Рами Блект: «Я поразился, что горилла, которая в тридцать раз сильнее человека, вегетарианка!»

- Я сам становился вегетарианцем в течение полугода, - рассказывает Рами Блект, кандидат психологических наук, доктор философии (Ph.D), магистр в области аюрведической медицины (Master Degree), писатель ([instagram.com/rami_bleckt/](https://www.instagram.com/rami_bleckt/)). - Мое детство прошло в Азии, где мясо - главная часть рациона, все остальное считается приложением. Если гостю (который на Востоке принимается как божество) не дать мяса - это равнозначно оскорблению. Гостю полагается отдать все самое лучшее, даже если это у вас последнее. Считается, что прием пищи без мяса - это просто не еда, без него невозможно быть здоровым.

И вот в 1990 году я решил стать вегетарианцем. Это было очень сложно, потому что у меня в уме была концепция, что без мяса жить невозможно. Я терпел месяц-два, чувствовал себя плохо - потом не выдерживал, съедал мяса, и мне казалось, что стало лучше. Потом ко мне приехал друг, который в то время был офицером спецвойск, и, увидев мои мучения, предоставил мне множество разной научной информации о пользе вегетарианства.

Там приводились разные примеры. Например, слон - вегетарианец, горилла, которая в тридцать раз сильнее человека - вегетарианка, многие долгожители и самые выносливые люди - тоже вегетарианцы. У мясоедов на 70 % чаще встречается рак желудка и во много раз чаще встречаются другие виды рака. У вегетарианцев почти нет проблем с сердцем и т. д. и т. п. Как только я

все это прочитал, мой ум успокоился – на следующий же день я стал вегетарианцем и почувствовал себя значительно лучше.

Врач Артем Хачатрян: «Сознание чистое и ясное, много энергии, я словно вышел из матрицы»

– Лично я никогда не думал, что стану вегетарианцем, тем более веганом, тем более сыроедом, – признается Артем Хачатрян, веган-сыроед, терапевт-диетолог, специалист по очищению и оздоровлению организма, директор клиники «Международная Академия Здоровья» (interacadem.ru). – Изначально я негативно относился к вегетарианству. Вся история началась с того, что я посчитал, что не имею права осуждать этот тип питания, потому что сам не попробовал. Я решил стать вегетарианцем и стал есть просто одни салаты, но потом все равно вернулся к обычной пище.

Через некоторое время я начал чистить организм и прошел курс очищения, включающий голодание. Эффект был потрясающий: сознание чистое и ясное, много энергии, я словно вышел из «матрицы». И после этого мой организм стал отторгать мясо – невкусно, неприятно, не хочется. Запах жареной курицы, которую я всегда любил, стал восприниматься мною как трупный.

Поэтому у меня было так: сначала мой организм начинал отказываться от какой-то пищи, а потом я начинал изучать, почему так происходит, и приходил к определенным умозаключениям. Чем чище организм становился, тем больше он отказывался от конкретных видов пищи. Мне постепенно расхотелось есть хлеб, творог, сладости и т. д. Ведь чем «грязнее» организм, тем более тяжелую пищу он хочет.

Актриса Екатерина Варнава: «Мне категорически не нравились ни запах, ни вкус котлет»

- Я уже 12 лет не ем мяса, - признается Екатерина Варнава, участница шоу Comedy Woman и сериала Love Is на ТНТ, актриса и телеведущая. - От него я отказалась исключительно по состоянию здоровья. Еще когда училась на первом курсе института, сдала кровь, и доктор порекомендовал на лето отказаться от тяжелой пищи. Два месяца я употребляла исключительно рыбу, а когда приехала домой, попыталась восстановить свой нормальный рацион. Организм абсолютно не воспринял мясо, и, честно говоря, он его вообще никогда не воспринимал. Когда я была ребенком, мама кормила меня котлетами и другими мясными блюдами, но мне категорически не нравились ни их запах, ни вкус.

Певица и актриса Наталия Власова: «Я увидела в зеркале как будто новое лицо: свежее и подтянутое»

- Честно скажу: я не стремилась стать вегетарианкой, - рассказала журналу Vegetarian певица и актриса Наталия Власова, исполнительница хитов «Я у твоих ног», «Мираж» и других. - Это произошло само собой. В этом году впервые в жизни я приняла решение придерживаться поста и действительно не употребляла продуктов животного происхождения.

Отказалась даже от самого любимого - кофе с молоком по утрам. Потом нашла выход из положения: заменила коровье молоко кокосовым и миндальным. Результат меня удивил: я по себе заметила, как от питания зависит внешний вид. Буквально через две недели поста я увидела в зеркале как будто новое лицо: гораздо более свежее и подтянутое. Именно тогда я впервые задумалась - нужно ли мне вообще мясо?.. По

легкости и объему было ощущение, что я стала в два раза меньше.

С удивлением обнаружила для себя множество новых блюд, которые никогда бы не попробовала, если бы не постилась. Постные блюда оказались очень разнообразными и вкусными. Я просто кайфовала от того, что каждый день открывала для себя что-то новое! Так получилось, что мой сольный концерт в Питере совпал с окончанием поста - ребята из коллектива заказали в номер мясные деликатесы: хамон и еще что-то... Я посмотрела на все это великолепиие и почувствовала тошноту. Утром, когда в номер принесли сосиски и бекон, этот приступ повторился. Я поняла, что мне не только не хочется есть мясо, мне даже смотреть на него неприятно. Тогда зачем это делать? Почти сразу мне захотелось что-то поменять в имидже - сделать новую прическу, макияж, найти новое в одежде. Плюс я стала активно изучать английский. И расхотелось записывать песни, которые написала давно...

Хочется, чтобы люди слышали новое, то, что на душе сейчас. Вот только сегодня набросок новой песни отправила на студию. Процесс «создания» песни у меня иногда очень затягивается - написать песню для меня легче всего. Это происходит само собой: когда приходит вдохновение, остается только включить диктофон и напеть все, что звучит в голове. Это, как правило, мелодия сразу со словами. А вот потом возникают сложности: нужно найти правильную и гармоничную «обертку», сделать аранжировку. У меня есть песни, на которые я делала аранжировки годами!

Кстати, ученые из Иллинойсского университета обнаружили, что вкусное, калорийное и регулярное питание позволяет поддерживать хорошее настроение. Вся причина - в уровне сахара в крови. Если организм регулярно получает пищу, то количество глюкозы в

кровоотоке удерживается на стабильном уровне, что в свою очередь также влияет на самочувствие и настроение человека. В то же время специалисты советуют обращать внимание на порции съеденного, так как переедание или чувство голода, наоборот, плохо сказываются на настроении.

*** * ***

Поэтому едим что и сколько хотим ради того, чтобы чувствовать себя прекрасно! И еще - выпиваем!

Выпивка, повышающая настроение

Сколько бы врачи ни запрещали употреблять вино, водку, пиво, любителей выпить не убавляется. И это понятно: алкоголь – самый легкий способ релакса. Кроме того, ученые в последнее время стали находить в спиртном полезные вещества и антидепрессантные свойства.

* * *

Как часто говорят: «Подними себе настроение рюмкой спиртного!»

Предложение, конечно, звучит, с одной стороны, соблазнительно, а с другой – вызывающе дерзко по отношению к здоровью и рекомендациям Минздрава. Но, как показывает практика, нет истины в одной инстанции, она всегда находится где-то посередине. Поэтому и у этого совета есть свои титулованные сторонники.

– Человеческий организм вырабатывает много веществ, вызывающих хорошее настроение, – рассказывает руководитель исследования доктор Дженнифер Митчеллиз Калифорнийского университета в Сан-Франциско. – В основном это специальные гормоны. Биохимики их называют нейромедиаторами, потому что они отвечают за передачу нервных импульсов.

Среди этих веществ есть дофамины и эндорфины, которые вырабатываются организмом в ответ на стресс с целью уменьшить боль и вызвать эйфорию. Они передают нервные импульсы в особый отдел мозга, отвечающий за проявление удовольствия. Этот центр

по-научному называется медиальный переднемозговой пучок (англ. Medial forebrain bundle, MFB). Чем выше уровень дофамина и эндорфинов – тем ярче ощущения. А чувствовать себя счастливым хочет каждый. Принимать их в виде лекарств неинтересно, да и не всегда полезно. Поэтому есть только один легкий способ поднять себе уровень «гормонов счастья»: немедленно выпить! Может, некоторым алкоголь даже поможет исцелиться от болезни?

Ученые Гарвардской медицинской школы решили проверить, как влияет алкоголь на организм человека при простуде. Сотню добровольцев инфицировали вирусом гриппа. А после участники эксперимента лечились по-разному. В первой группе разрешалось принимать в день или пару рюмок водки, или 150 граммов сухого вина, или пол-литра пива. А во второй добровольцы получали в качестве лекарства плацебо – обычный мел. В результате выяснилось, что те, кто *принимал на грудь*, шли на поправку в два раза быстрее, чем *трезвенники*. Так подтвердилась способность спиртосодержащих напитков повышать сопротивляемость болезни у здоровых людей.

Сходное исследование провели и в Университете Барселоны. Полученные результаты доказали, что один-два бокала красного вина в сезон простуд на 60 % снижает риск оказаться в постели с температурой и другими симптомами ОРВИ.

В общем, на сегодня вот что известно в пользу алкоголя:

- пиво укрепляет кости, так как этот напиток является одним из самых значимых источников поступления кремния в организм человека;

- красное сухое вино помогает сердечникам, поскольку в ферментах темных сортов винограда

содержатся антиоксиданты;

- коньяк спасает гипотоников, потому что он повышает артериальное давление;

- водка защищает диабетиков, поскольку она наиболее безопасна для повышения уровня сахара;

- шампанское повышает иммунитет, потому что в нем много селена и магния.

* * *

А вот еще одна новость для любителей расслабиться. Ученые из медицинского центра университета Рочестера объяснили «магическое» свойство водки расширять сосуды.

В своих экспериментах доктор медицины Дэвид Морроу и его коллеги исследовали коронарные артерии человека и сонные артерии мышей. Наблюдение велось за изменением активности белка notch, который вызывает рост, развитие и перемещение строительного материала сосудов – гладкомышечных клеток. Так как сосуды выпивающих людей несколько шире, чем у трезвенников, то ученые предположили, что алкоголь блокирует белок notch и тем самым предупреждает разрастание гладкомышечных клеток и последующее сужение сосудов.

Клетки артерий получали ежедневную порцию алкоголя, эквивалентную 100 миллилитрам водки. Оказалось, что алкоголь снижает скорость биохимических реакций, запускаемых белком notch, и снижает количество рецепторов, которые также связываются с notch. Эти молекулярно-клеточные изменения и предотвращают сужение и закупоривание сосудов.

Дальнейшие наблюдения за пациентами с сердечно-сосудистыми заболеваниями подтвердили это

открытие: небольшие, но регулярные приемы алкоголя укрепляли здоровье сердца и сосудов пациентов.

По разным данным, уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди любителей выпить на 20–40 % ниже, чем среди трезвенников. Да и сосуды у слегка проспиртованных людей шире и чище, что предупреждает застой крови и формирование тромбов.

* * *

Полезным некоторые эксперты считают и вино. *In vino veritas* – хорошо известное латинское выражение переводится как «истина в вине». Но в свете последних научных открытий можно переиначить фразу так: «Бессмертие в вине». Именно в этом напитке ученые отыскали средство для борьбы со старостью. Имя его – **ресвератол**. Это вещество содержится в кожуре винограда и красном вине. Ученым оно известно давно.

Еще в 1970-х годах эксперименты на грызунах показали, что ресвератол избавлял грызунов от болезней сердца, воспалений, понижал уровень сахара в крови, прибавлял выносливости. А рыбам и червям это вещество вообще продлевало жизнь. Теперь пришел черед людей становиться долгожителями.

Ученым из Университета Нового Южного Уэльса (Австралия) удалось разработать на основе ресвератола поистине волшебные лекарства. Ученые уверяют: новые препараты помогут замедлять процесс старения и продлевать жизнь аж до 110 лет.

– Благодаря ресвератолу активируется важный фермент SIRT1, который регулирует работу генов, ответственных за продолжительность жизни и восстановление поврежденных клеток, – объясняет руководитель исследования профессор Дэвид Синклер.

Препараты на основе ресвератрола будут защищать человека примерно от двух десятков самых распространенных недугов: злокачественных опухолей, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, болезни Паркинсона и Альцгеймера и др.

И в итоге продлевать жизнь и молодость.

* * *

Советы наркологов

- Но вы должны **знать суточные безопасные дозы**: водка, виски, коньяк – 60 граммов, пиво – 0,5–1 литр, вино и шампанское – 200 миллилитров. Считается, что спиртное, выпитое в этих пределах, распадается еще в желудке, не доходя до печени, мозга и сердца.

- **Не пейте на пустой желудок.** Перед возлиянием съешьте что-нибудь жирное – бутерброд со сливочным маслом или кусочек сала.

- **Начинайте застолье с аперитива**: вермут, херес, кампари, пиво. Эти напитки вызывают аппетит, слюноотделение и улучшают пищеварение.

- **Не мешайте напитки**, сделанные из разного сырья – например, вино с виски или пиво с водкой. За вечер можно выпить несколько «родственных» напитков: белое вино, красное, сладкое.

- Вы должны также **знать, какое блюдо каким алкоголем можно запивать.** Так, шампанское надо пить на аперитив. Плотные красные вина подают к мясу. А легкое красное вино – к рыбе или птице. Под салаты и закуски пьют белое вино. А десерт запивают сладким вином.

- И помните, что **главные проблемы похмельного синдрома – обезвоживание и измочаленная**

вегетативная система. Поэтому проблемы с кислотно-щелочным балансом восполнят горячий бульон, чай с лимоном и медом, кислые щи, яблочный и томатный сок. Также поможет бананово-молочный коктейль. Молоко – хороший сорбент, а бананы богаты полисахаридами и питательны, они придадут энергию. Или сделайте другой коктейль: на дно стакана выжмите сок ломтика лимона, потом налейте по полстакана сухого белого вина и газированной минералки. Выпейте залпом. Очень бодрит. А если голова кружится и нет твердости в ногах, можно воспользоваться средствами от укачивания – *аэроном* или *авиа-море*.

* * *

А теперь попробуем одеться, как настоящие акунамататовцы – удобно, комфортно, стильно!

Акуна Матата: настроение #8 Как хочу, так и одеваюсь



По принципам Акуны Матата, главное в одежде – простота, раскованность, комфорт и элегантная небрежность. Не только для дома, но и для прогулок, и для офиса, и для театра с балетом. Датчане, которые придумали хюгге, изобрели и особый «скандинавский стиль». Ведь они очень ценят свободу, раскомплексованность и натуральность во всем, в том числе и в своих нарядах. Им важнее удобство, чем красота. Они предпочтут одеваться по погоде, чем «богато и красиво». Не будут тратить время у парикмахера, три часа укладывая волосы. Парни просто приглаживают волосы рукой, а девушки собирают волосы в хвост. Чем больше естественности, тем больше Акуны Матата.

Только комфорт и элегантная небрежность

Вообще, как уверяют настоящие акунамататовцы, настоящая мода должна быть лаконична и элегантна, не требовать больших усилий и быть минималистически функциональной.

Непременные атрибуты комфортного и модного образа:

- обязательно шарф,
- многослойность, объемный верх,
- свитеры, кардиганы, джемперы,
- пуловер ручной вязки,
- широкие штаны,
- удобные пуховики и парки,
- меховые вещи из экомеха,
- шарфы для зимы и лета (длинные, широкие),
- легинсы для девушек,
- скинни-джинсы для молодых людей,
- кроссовки.

*Почему именно этот стиль приходится по душе?
Опрос онлайн дал ответы на этот вопрос.*

- Просторная одежда из натуральных тканей не сковывает движения рук, дает свободно дышать коже и позволяет дольше сохранять тепло.

- Вещи из хлопка дарят спокойствие и безмятежность, хорошо снимают стресс и отлично помогают при неврозах.

- Льняная одежда всегда считается залогом хорошего самочувствия и здоровья. За прекрасную способность дышать ее называют также «природным кондиционером». В ней никогда не размножаются грибки и бактерии, что особенно важным является для людей, страдающих от аллергии.

- Утеплители для курток и комбинезонов сделаны из искусственных материалов, поэтому их отличает легкость материалов и высокое качество.

- Необыкновенную структуру имеет шерсть. Она излучает энергию и несет положительные качества домашних животных. Чем шерсть грубее и толще, тем больший запас энергии она хранит в себе.

- У ежедневной обуви из экологических материалов (!) каблук не должен быть выше пяти сантиметров, но и не ниже трех. Дело в том, что тело человека по своей природе находится в вертикальном положении, особенно находясь на плоской подошве, то есть идет постоянная нагрузка на спину, и в итоге может возникнуть радикулит.

- Помочь в решении такой проблемы могут небольшие каблуки, благодаря им вес тела равномерно распределяется, потому что центр тяжести переносится на носки.

- Кроссовки должны быть с высокой подошвой, тогда в них будет удобно ходить.

Принцип простоты: все личные вещи уместаются в один чемодан!

Доминик Лоро – французская писательница, которая прошла полный курс обучения и инициацию в дзенском монастыре. Она практикует философию **дзен**, которая очень близка философии Акуны Матата. У нее есть свой взгляд на чистоту и порядок, который она изложила в своей книге «Искусство жить просто: Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь».

Вот самые яркие цитаты из ее книги.

«Минимализм и аскетизм для многих кажутся привлекательными идеями ровно до того момента, как мы начинаем применять их к своей собственной жизни. Это и понятно: никому не хочется отказываться от тех благ и удовольствий, к которым привык. С другой стороны, если попытаться посмотреть на свою жизнь откуда-нибудь со стороны (или, если угодно, – сверху), то мы вдруг обнаружим, что просто-таки покрыты с головой паутиной необязательных зависимостей (в том числе от предметов и девайсов), сомнительных удовольствий и даже пагубных пристрастий. От этого трудно отказаться, но если все-таки найти в себе силы сделать это, то выяснится: все это было необязательным и даже вредным, это забирало у нас силы и время на то, что действительно важно и нужно.

* * *

«Поиск простоты – это самый правильный способ жить комфортно, в гармонии с собственным сознанием».

* * *

«Я поняла, что чем больше я освобождаюсь, тем меньше вещей оказываются необходимыми, – ведь для жизни нам нужно очень мало. В конце концов, я пришла к глубокой и непоколебимой убежденности: чем меньше у тебя всего, тем более свободным и наполненным ты себя ощущаешь. При этом я сознаю, что нужно постоянно быть начеку: нас постоянно подстерегают ловушки консюмеризма, физической и умственной инертности, а также негативного восприятия действительности».

* * *

«Западное общество разучилось жить просто: у нас слишком много материальных благ, слишком большой выбор, слишком много соблазнов, слишком много желаний, слишком много еды. Мы транжирим и разрушаем все».

* * *

«Чтобы что-то выбросить, требуется совершить усилие. Сложность не в том, чтобы избавиться от вещи, а в том, чтобы понять, что полезно, а что – нет. Непросто бывает расстаться с чем-то, зато какое удовлетворение это приносит потом!»

* * *

«Транжирить – это значит выбрасывать то, чем еще можно пользоваться. Если же мы избавляемся от вещи ненужной, то мы не тратим ее впустую. Наоборот, мы транжирим, когда храним эту вещь!»

* * *

«Остановитесь перед каждым предметом, на который падает взгляд, и представьте, что он растворяется в воздухе, превращается во что-то другое, рассыпается в прах. Нет более приятного занятия, чем методично и непредвзято оценивать каждую вещь, с которой сталкиваешься в жизни: в чем ее польза, к какому универсуму она относится, какую ценность приносит в жизнь».

* * *

«Это не мы владеем вещами, а они нами. Каждый волен владеть тем, что ему нравится, но важно, прежде всего, отношение к вещам. Нужно осознавать границы собственных потребностей и знать, чего мы хотим от своей жизни: понимать, какую книгу хотелось бы почитать, какой фильм посмотреть, какие места действительно радуют. В сумочке достаточно иметь тюбик помады, документы и одну денежную купюру. Если у вас будет всего одна пилочка для ногтей, вы всегда будете знать, где она лежит».

* * *

«Дом должен быть местом отдыха, источником вдохновения, зоной терапии. Наши города

перенаселены, в них слишком много шума, цвета и прочих отвлекающих факторов».

* * *

«Комната, меблированная пустотой, психологически притягивает свет и все прочие источники полезного воздействия. Любой объект становится предметом искусства, а каждая минута – драгоценной».

* * *

«Дом не должен быть источником забот, дополнительной работы, тяжелой или непосильной ношей. Напротив, он должен нас подпитывать. А очень многие дома похожи на комиссионку, провинциальный музей или склад мебели».

* * *

«Сделайте паузу. Периодически переключайте скорость, чтобы не погружаться в рутину и проживать каждый момент своей жизни насыщеннее.

Упрощая жизнь, получаешь дополнительную энергию: таким образом появляется возможность лучше взаимодействовать с людьми и выходить из различных ситуаций.

«Довольствуясь малым, мы сильнее чувствуем текущий момент».

* * *

«Наслаждайтесь бездельем. Безделье должно быть роскошью, а не вариантом инерции. Его следует ценить, смаковать, принимать как подарок небес, как украденное мгновение.

Когда у вас мало вещей и все хорошо организовано, безделье становится даром. У нас мало предметов, о которых стоит заботиться. Поэтому давайте научимся заново открывать для себя время, освободившееся за счет того, что мы меньше заботимся о вещах».

* * *

«Цена, которую мы платим за беспорядок, – это жизнь, перегруженная ненужными вещами. Это вещи, о которых не вспоминаешь до тех пор, пока не вытащишь из глубины шкафа или из коробки на чердаке. Эти вещи соседствуют с теми, которыми мы пользуемся, и здорово нам мешают».

* * *

И вообще, один из важных принципов Акуны Матата: счастье – в ярких впечатлениях, горячих чувствах, приятных ощущениях, а не в материальном благосостоянии!

Акуна Матата: настроение #9 Наслаждение - в праздничных впечатлениях, а не в вещах и деньгах



А вы знаете, что многие рождаются везунчиками и счастливыми, сразу плюхаясь в море Акуны Матата?.. Ученые обнаружили у счастливых «тайник», где прячется жизнелюбие. Эксперименты профессора психологии из Университета Мэдисон (США) Ричарда Дэвидсона, в которых приняли участие 1000 добровольцев, показали, что замечательные свойства - умение радоваться жизни, бодрость и надежда - хранятся в левом полушарии мозга. В правом же содержатся грусть, разочарование и сожаление. Поэтому у всех пессимистов и скептиков доминирует правое полушарие, а у оптимистов и энтузиастов - левое.

Воспоминание - частица вечности

- Характер ребенка - будет он нытик или жизнелюб - закладывается в первые 72 часа его жизни после рождения, - объясняет Дэвидсон. - Именно в это время в его голове начинается бурный процесс формирования коры головного мозга. И что он в эти трое суток почувствует - свою желанность или отверженность - такой характер, а значит, и судьба у него сложится. Ведь именно из-за разного доминирования полушарий люди не одинаково реагируют на одни и те же ситуации. «Родившийся в рубашке» не ломается под ударами судьбы, а зануда из-за ерунды падает духом.

Когда об опытах профессора Дэвидсона узнали фармацевтические фирмы, они тотчас кинулись к нему в надежде: нельзя ли при помощи таблеток превращать «правополушарных» в «левополушарных», соответственно несчастных - в счастливых? Но Дэвидсон, несмотря на обещанные громадные гонорары, разочаровал фармакологов. Хотя, сказал он, обычные антидепрессанты и увеличивают активность левой коры, связь между химией и психикой еще мало изучена.

Однако чувство радости можно натренировать!

- Можно «переучить» полушария и стать счастливее, - уверил нас врач-психотерапевт Александр Новиков. - Мои коллеги из Висконсинского университета нашли добровольцев-«мучеников», у которых активность зоны удовольствия в мозгу была очень низкой. И в течение месяца их просили выполнять простые задания, стимулирующие ощущение эйфории.

Каждый день они делились с кем-либо из своего окружения приятной новостью. Делали несложные физические упражнения по 20 минут. По 2 минуты в

день улыбались себе в зеркало, тренируя «мышцы счастья», и по 10 минут проводили аутотренинг по полной релаксации. На 4-й неделе каждый вечер ходили на танцы. И через месяц активность зоны удовольствия в их мозгу резко поползла вверх. Так что упражняйте свой мозг «на счастье».

И еще: регулярные занятия сексом поддерживают в крови высокий уровень «гормонов удовольствия» – эндорфинов, вырабатываемых гипофизом головного мозга. Эти вещества в 30 раз сильнее морфия, поэтому их еще называют «внутренним наркотиком».

А вот на вопрос «что радует людей больше всего?» решили найти ответ психологи из Корнелльского университета. Для этого они опросили участников эксперимента, какие покупки они делали в последнее время и какие чувства были с ними связаны. При этом они могли называть и предметы, и события. Оказалось, что людей вовсе не радовали приобретения и даже подарки. С восторгом они вспоминали свои ощущения, свое настроение во время какого-либо события. Например, необыкновенно счастливыми люди чувствовали себя на танцевальных курсах, во время путешествий или на концертах.

Кроме того, добровольцам было предложено описать свою жизнь, включая значимые покупки, и участники вновь – *чаще говорили о событиях и впечатлениях, а не о приобретенных вещах.* Психологи сделали из этого вывод, что события сильнее влияют на личность, чем материальные достижения.

Как объясняют психологи этот феномен? По их словам, радость от покупок кратковременна, поскольку их сравнивают с другими вещами и начинают желать других вещей, в то время как воспоминания со временем становятся только красочнее.

Однако, как считает доктор биологических наук, профессор психологии Юрий Щербатых, нужно

различать удовольствие и радость. Удовольствие – это кратковременное переживание от реализации актуальной потребности: например, от еды, если голоден, от красивой вещи, если раньше ее не было. Но эти удовольствия мимолетны, и после удовлетворения одной потребности тут же возникает другая. Может, потому сейчас так много депрессий, что наше общество потребления научилось культивировать потребности быстрее. Но, кроме низших потребностей, есть и другие – более высокого порядка, например, в самореализации.

Радость – это **длительное** состояние души. И потому достичь ее можно, только питая душу. В этом ответ на извечный вопрос, почему многие успешные и богатые люди не чувствуют себя счастливыми. Они наполняют не тот сосуд!

Правила простые и даже банальные. Но в жизни приходилось встречать и очень позитивных, «солнечных» людей, прикованных к инвалидному креслу. И лечащихся от депрессий красавиц – жен богачей. Все мудрецы утверждали, что все наши радости и несчастья только в нас самих.

«Чем больше я трачу денег, тем больше их поступает ко мне»

Но из этого вовсе не следует, что деньги – зло. Как мне объяснил профессор Юрий Щербатых, деньги – скорее необходимый элемент этого мира, который напоминает лезвие бритвы, по которому нам приходится идти. Если мы впадем в жадность, то обрекаем себя на вечную погоню за материальными благами. Но если отрицаем их ценность и гордимся своей бедностью, то ограничиваем свои возможности и прозябаем. И только если мы научимся зарабатывать их в достаточном количестве, чтобы взять от мира то, что нам действительно важно, но в то же время не поддадимся их злой магии, только тогда мы обретем свободу, получим возможность реализовать себя в этом мире и можем прожить долгую интересную жизнь.

Конечно, каждый из нас мечтает стать богатым. Но далеко не всем это удастся. В чем же причина? Психологи уверены, что очень часто разбогатеть нам мешают комплексы, заложенные в нас родителями, воспитанием и окружением. И первый шаг к богатству – это осознать, «поймать» в себе эти комплексы. Как это сделать, несколько лет назад рассказал мне на одном из семинаров Александр Свияш – писатель и психолог. Тогда он был одним из учредителей Ассоциации профессионалов развития личности, руководителем Центра позитивной психологии «Разумный путь».

По его словам, комплексы, которые мешают нам зарабатывать много денег, скрываются в прошлом. Ведь почти тридцать лет назад мы жили в стране развитого социализма, когда все дружно презирали деньги, потому что они в то время не имели реальной ценности. Купить что-то можно было только по блату или по

очереди. А ценности были другие: патриотизм, бескорыстный труд, строительство коммунизма. Наверняка ваши бабушки и дедушки осуждающе говорили вам: «У тебя в голове одни деньги», «Не в деньгах счастье». А многие вообще были уверены, что деньги водятся только у преступников, поэтому нужно держаться подальше от «презренного металла». Так еще в детстве у потомков выработалось внутреннее убеждение, что быть богатым стыдно, думать о деньгах нехорошо. А это – подсознательная программа, определяющая ход вашей жизни.

Например, убеждение «считай не считай – все равно денег не будет» программирует безысходность в судьбе. Оно характерно для людей, долго и тяжело работавших в жизни и не сумевших накопить денег к старости. Они пробовали что-то скопить, но в результате экономических кризисов у них ничего не осталось. Так что они убеждены, что, сколько ни копи, Рокфеллером не станешь. Это убеждение они передали детям, поселив в них ощущение бесполезности усилий по улучшению материального положения. Или утверждение «по одежке протягивай ножки» буквально навязывает идею о том, что если ты инженер или рабочий, то не рассчитывай на многое.

Однако ошибочные убеждения можно исправить с помощью простых и эффективных позитивных утверждений. Например, родители с детства внушали вам, что «деньги достаются только тяжелым трудом». Так вот, если вы много раз будете себе повторять фразу «Деньги идут ко мне полноводным потоком», то ошибочное убеждение уйдет из вашего подсознания, и его место займет нужная вам программа. Ситуация с деньгами может улучшиться.

Итак, учимся быть богатыми весело, с энтузиазмом, без напряжения – по-акунамататовски!

1. Меняем вредные убеждения на правильные:

Ошибочное убеждение (далее – О. У.): Деньги – это в жизни не главное.

Исправление (далее – И.): Деньги – важная часть жизни, они помогают мне достичь того, чего я желаю.

О. У.: Жить нужно по средствам.

И.: Я сам определяю, как мне жить. Я достоин жить в роскоши.

О. У.: Честным трудом денег не заработаешь.

И.: В этом мире много денег, и я способен заработать их честным путем. Я способен заработать много денег тем путем, который меня устраивает.

О. У.: Деньги лучше сохранить на «черный день».

И.: Чем больше я трачу денег, тем больше их поступает ко мне.

О. У.: Я бедный, но гордый.

И.: Я ценю деньги и позволяю себе получать их в необходимом количестве. Я знаю цену своему труду и позволяю себе назначить достойную цену. Я горжусь тем, что я богат.

О. У.: Все уже давно поделено.

И.: В нашем мире много денег, и каждому достается столько, сколько он позволит себе их получать.

Важное замечание. Эти фразы надо либо переписать не менее 500 раз, либо повторять про себя в течение нескольких часов (суммарно). Общее количество повторений должно быть не менее 1000 раз – до тех пор, пока вы сами не поверите в это. И еще – есть очень важный закон Вселенной: все, о чем мы думаем и говорим, то есть ценим, то умножается и растет. Именно поэтому необходимо больше и хорошо думать о деньгах.

И еще несколько советов от эксперта Александра Свяша.

- Не бойтесь поменять профессию на более престижную, работу по найму/договору – на свой бизнес. Добиться великолепных результатов можно,

занимаясь не тем, что приносит стабильный, но скромный доход, а что вызывает наибольшее удовлетворение. Не выбирайте безопасность вместо успеха и занятия любимым делом.

- Очень трудно разбогатеть, если вы не понимаете, что подразумевается под этим словом. Следует точно знать, сколько именно денег и для чего вам нужно.

- Станьте более расчетливым и, может быть, даже скупым. Только разбогатевав, вы узнаете настоящую цену деньгам.

- Научитесь культивировать в себе психологию богатства. Наслаждайтесь видом дорогих вещей и не завидуйте богачу. Да и зачем? Ведь вы сами скоро им станете! Если, конечно, захотите после прочтения этой притчи.

Богач и рыбак

Как-то раз один богач стоял на пирсе в маленькой деревушке и наблюдал за рыбаком, сидящим в уютной лодочке, как тот поймал огромного тунца. Бизнесмен поздравил рыбака с удачей и спросил, сколько времени требуется, чтобы поймать такую рыбу.

- Пару часов, не больше, - ответил рыбак.

- Почему же ты не остался в море дольше и не поймал еще несколько таких рыбок? - удивился бизнесмен.

- Одной рыбы достаточно, чтобы моя семья прожила завтрашний день, - ответил тот.

- Но что же ты делаешь весь оставшийся день? - не унимался бизнесмен.

- Я сплю до обеда, затем иду на пару часов порыбачить, затем играю со своими детьми, после мы с моей женой устраиваем себе сиесту, затем я иду в деревеньку прогуляться, пью вечером вино и играю со

своими друзьями на гитаре. Вы видите – я наслаждаюсь жизнью, – объяснил рыбак.

– Я выпускник Гарварда, – сказал бизнесмен, – я помогу тебе, ты все делаешь не так. Ты должен весь день рыбачить и потом купить себе большую лодку.

– И что потом? – спросил рыбак.

– Потом ты будешь ловить еще больше рыбы и сможешь купить себе несколько лодок, даже кораблей, и в один прекрасный день у тебя будет целая флотилия.

– А потом?

– Потом вместо того, чтобы продавать рыбу посреднику, ты будешь привозить рыбу прямо на фабрику и, увеличив прибыль, ты откроешь собственную фабрику.

– А потом?

– Потом ты оставишь эту богом забытую деревушку и переедешь в большой город, и, быть может, однажды ты сможешь открыть огромный офис и быть там директором.

– И сколько все это займет времени?

– Лет 15–20.

– И что же потом?

– А потом, – рассмеялся бизнесмен, – потом наступит самое приятное. Ты сможешь продать свою фирму за несколько миллионов и стать очень богатым.

– А потом?

– Потом ты сможешь перестать работать, ты переедешь в маленькую деревушку на побережье, будешь спать до обеда, немного рыбачить, играть с детьми, устраивать сиесту с женой, прогуливаться по деревне, пить вино по вечерам и играть со своими друзьями на гитаре...

* * *

Конечно, такие советы рыбакам-акунамататовцам не нужны. Они сами кого хочешь научат, как правильно жить!

Акуна Матата: настроение #10 Десять способов управлять своими и чужими чувствами



Конечно, в жизни не может быть все гладко. И рядом в трудный момент могут оказаться не друзья, а мудаки, которые захотят испортить вам жизнь. Или одолеет вдруг непонятная тоска. Или постигнет разочарование. Или вдруг по щекам потекут предательские слезы.

Знайте: все можно исправить! Чтобы не попасть в ловушки идиотов и скверного настроения, акунамататовцы предлагают несколько способов.

Способ 1: Выбросите дурные мысли в корзину

Многие знакомы с такими моментами, когда охватывает беспричинное беспокойство или дурные мысли лезут в голову, не давая покоя. Или постоянно думаем о человеке, который чем-то раздражает. Как избавиться от неприятных предчувствий?

Чтобы ответить на этот вопрос, исследователи из Университета Огайо (США) и Мадридского автономного университета (Испания) провели интересные эксперименты с участием нескольких десятков испанских студентов. Их просили оценить собственную внешность по трем параметрам: «хороший / плохой», «привлекательный / непривлекательный», «нравится / не нравится». Каждого просили написать какую-нибудь мысль, касающуюся собственного тела: что в нем по душе или не по вкусу, беспокоит или радует. Затем некоторым надо было еще раз подумать, а потом выкинуть записку в мусор, «чтобы избавиться от мысли». Другие, наоборот, должны были исправить орфографические и пунктуационные ошибки в тексте. После этого подопытных снова просили оценить собственную внешность по тем же самым параметрам.

Выяснилось, что те испытуемые, которые правили ошибки или просто перечитывали свои записи, стали относиться к своему телу хуже или лучше – в зависимости от того, какую мысль они оставили на бумаге. У тех же, кто выбросил записки, никаких изменений не обнаружилось. То есть они как бы переставали думать об этом – вне зависимости от того, что писали.

Выходит, мысль действительно материальна? Но насколько важно тут именно физическое действие – то,

как мы сминаем бумажку и бросаем ее в корзину?

Чтобы проверить это, психологи поставили третий опыт, где все то же самое повторялось в виде электронного текста. Только на сей раз одни подопытные перетаскивали свои мысли мышкой в электронную корзину, а все остальные отправляли их на другой диск. Оказалось, что перетаскивание – ручная манипуляция файлом – помогало справиться с негативными мыслями лучше, чем выполнение операций «Сохранить как» и «Отправить в». Причем, как подчеркивают психологи, на чистом воображении тут не выедешь: если вы будете просто представлять себе, как воображаемая бумажка отправляется в воображаемую корзину, плохие мысли вас не оставят.

Итак, совет от специалистов: напишите дурную мысль на бумажке и выбросите ее в мусорную корзину. Эта несложная манипуляция позволит на время ослабить их назойливое кружение, вводящее в депрессию, и в итоге даст понять, стоит ли вообще обращать на них внимание.

Способ 2: Избавьтесь от вредных психологических установок

Если вам пришлось жить с людьми, которые были несчастливы, злы или чувствовали себя виноватыми, то они наверняка научили вас воспринимать себя и окружающий мир отрицательно. «Я никогда не делаю ничего правильно», «Это моя вина» – вот пример мыслей, которые нам внушают. Заложенные в детстве установки продолжают работать в зрелом возрасте. Руководствуясь ими, мы создаем себе жизнь, полную разочарований. Как же избавиться от преследующего нас рока?

– Для этого нужно, прежде всего, понять, что мы несем стопроцентную ответственность за все события своей жизни: и хорошие, и плохие, – говорила популярная в свое время психолог Луиза Хей. – Каждая наша мысль буквально творит наше будущее. Мы сами создаем ту или иную неприятную ситуацию, а потом ругаем другого человека за свои обиды и неудачи. Лишь добившись гармонии в собственном сознании, мы можем добиться ее в реальной жизни. То, во что мы верим, становится нашей реальностью. И у нас существуют миллионы возможностей выбора того, как думать. Если вы предпочитаете думать, что почти всегда одиноки и что вас никто не любит, то так и будет. Однако если вы уверены, что везде в мире существует любовь, вы сами любите и любимы, то в конце концов испытаете это чувство.

На основе психотренинга и собственного опыта Хей создала свою систему – некий сплав жизненной философии и упражнений, позволяющих «исцелить свою жизнь». Под исцелением она понимает не только избавление от разных болезней, комплексов, но и

сознательную перестройку себя, своего окружения таким образом, чтобы «изгнать» из жизни неуверенность, страхи, мучительные переживания и сделать ее гармоничной и радостной.

Единственное, с чем нужно работать, – это ваша мысль, а ее можно сознательно изменить. Прежде всего, следует научиться любить себя, как это делают маленькие дети, уверенные, что они центр Вселенной. Чтобы добиться этого, существует простое упражнение.

Встаньте перед зеркалом, посмотрите себе в глаза, произнесите свое имя и скажите: «Я люблю тебя таким (-ой) и принимаю таким (-ой), какой (-ая) ты есть». При внешней простоте искренне, а не только на словах добиться этого, оказывается, очень нелегко. Поначалу люди нередко сталкиваются с печальной истиной, что они не любят ни себя, ни других – вообще никого в этом мире.

Так, существуют себе по инерции в одиночестве, тоске и безысходности, не понимая причин незадавшейся жизни. И у них уходит много времени и упорного труда, чтобы «перевернуть» мир: убедить себя, что они хороши, а не плохи, а их дела – это не цепь нудных обязанностей, повторяющихся изо дня в день, а захватывающе интересная и радостная жизнь.

Полюбив себя, вы можете приступить к следующему этапу – умственной очистке, смысл которой – в избавлении от убеждений, мешающих вам жить полной жизнью. Прошлое ушло навсегда. Но можно изменить мысли о нем. Глупо переживать в настоящий момент то, что кто-то обидел вас давным-давно.

Запишите на бумаге подробный список всего, что ваши родственники, учителя, друзья, сослуживцы, начальники говорили о вас отрицательного. Это и есть те мысли, от которых вам нужно срочно избавиться, потому что они мешают вам жить. Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните. Расслабьтесь. И скажите себе:

«Я хочу освободиться. И освобождаюсь от всякого напряжения. Я освобождаюсь от всякого страха. Я освобождаюсь от всех моих старых убеждений – тех, что перечислены в списке. Я чувствую спокойствие. Я в ладу с самим собой, с жизнью. Я в безопасности». Это упражнение следует выполнять всякий раз, когда у вас возникают мысли или вы попадаете в ситуации, которые отравляют вашу жизнь. Но оно не даст должного эффекта, если одновременно вы не научитесь прощать.

Способ 3: Простите всех

– Я знаю из собственного опыта, – убеждала Хей, – что когда в жизни возникают проблемы, то это значит что нам надо кого-то простить. Прощение «растворяет» обиду.

Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь. Представьте, что вы находитесь в затемненном зале театра, а на ярко освещенной сцене стоит человек, которого вам надо простить – мудака, которого ненавидите. Когда образ его обретет четкость, вообразите, что с ним происходит нечто хорошее. Заставьте его улыбаться, думайте, что сейчас он счастлив. Сохраните этот образ перед своим мысленным взором на несколько минут, а потом дайте ему исчезнуть. Теперь представьте на его месте себя – тоже улыбающимся и счастливым.

Это упражнение поможет «растворить» темные облака накопленной обиды. Выполняйте его один раз в день на протяжении месяца и посмотрите, насколько легче станет вам жить.

Способ 4: Перефразируйте старые мысли

А теперь надо изменить себя. Обычно мы говорим: «Я не хочу жить здесь», «Я не хочу быть толстой», «Я ненавижу эту работу». Подобные утверждения показывают, каким образом мы запрограммированы. Чем больше у вас отрицательных мыслей, тем больше негатива создаете вы в реальности. Чтобы избавиться от него, нужно перейти от отрицательных утверждений к позитивным, то есть думать о том, чего вы хотите добиться в жизни.

Говорите себе: «У меня прекрасный дом (квартира)», «Я стройна», «У меня интересная работа». И как можно чаще повторяйте фразу: «Я хочу измениться». Произнося ее, дотроньтесь до горла – это центр, где сконцентрирована вся энергия, необходимая для перемен. Знайте также: если вы считаете, что кое-где не в силах себя изменить, именно там вам и надо меняться. Чтобы ускорить этот процесс, выполняйте ежедневно упражнение «желание измениться».

Подойдите к зеркалу и скажите себе: «Я хочу измениться». Обратите внимание на то, что вы почувствуете при этом. Если обнаружите, что сопротивляетесь или колеблетесь, спросите себя почему. Только не ругайте себя, просто отметьте это. Спросите себя, какое утверждение или мысль заставляет вас чувствовать это? Вы должны «растворить» его или ее независимо от того, знаете ли вы, откуда они взялись.

Подойдите снова к зеркалу, пристально взгляните себе в глаза, дотроньтесь до горла и скажите громко десять раз подряд: «Я хочу освободиться от всякого сопротивления». Посмотреть себе в глаза и сказать себе

что-то хорошее - это самый быстрый способ получить положительные результаты.

Способ 5: Стисните зубы и потерпите

Больше всего нас окружают обыкновенные незлобные мудаки. Они постоянно перебивают, выкрикивают злобные шуточки на совещаниях, лезут без очереди, подкалывают, язвят, комментируют каждое ваше действие. От них трудно избавиться. В этом случае вам, добропорядочному гражданину, придется стиснуть зубы и потерпеть. Но как не чувствовать себя при этом жертвой? Психологи предлагают несколько стратегий.

Не принимайте их слова близко к сердцу. Заставьте себя думать, что все, сказанное ими, не относится к вам. Мысленно выстройте стену между собой и хамом. Ищите в нем черты, которые могут вызвать смех. Только держите веселье при себе, это тоже часть удовольствия. Смешной враг уже повержен.

Дистанцируйтесь от него. В столовой садитесь за дальний столик, на совещании – в противоположный угол, на корпоративе вообще обходите его за километр. Если злюка пытается вас достать через соцсети, отпишитесь.

Убедите себя, что проводите научное исследование. Пристально наблюдайте за мудаком и считайте, сколько раз и кому он отпускает свои мерзкие шуточки, перебивает кого-то, орет или матерится.

Будьте предельно и подчеркнуто вежливы. Не реагируйте на ужасное поведение мудака, чтобы не поощрять его на дальнейшие пакости.

Как прекратить общение? Если вы столкнулись с жестоким мудаком, который доводит до нервного срыва всех окружающих, боритесь с этим хамством. Если вы

начальник, то можете лично изменить ситуацию, например, уволив сотрудника, который оскорбляет коллег. Или не приглашайте вредного приятеля на корпоративы или дни рождения.

Если вы сами ничего не можете сделать, объединитесь с коллегами или друзьями. Спросите, как они относятся к этому человеку. Наверняка многие вздохнут с облегчением от того, что не они одни это заметили. Вместе вы быстрее найдете решение. Например, просто пожалуетесь начальству. Составьте список претензий к мудаку, который мешает вам продуктивно работать.

- Следует найти способ как-то изолировать их от общества, заблокировать, потому что мудаки, как правило, достигают своих целей, настраивая людей друг против друга, - считает профессор философии Калифорнийского университета в Ирвайне Аарон Джеймс. - Этого проще добиться в небольших группах, чем в политическом контексте. Но общество вполне способно уменьшить количество мудаков, даже если это не так просто, ведь они наловчились вставать нам поперек дороги!

Способ 6: Станьте толстокожим

Существует множество классификаций характера человека по его психологическим особенностям. Еще одну классификацию предложил недавно американский психолог Эрнст Хартман. Он оформил в научных терминах то, что на бытовом уровне и так было известно каждому из нас: есть люди толстокожие, а есть и тонкокожие. Хартман вводит понятие «границы психики».

Эти границы, отделяющие человека от внешнего мира, могут быть тоньше или толще. В наших ежедневных взаимодействиях с другими людьми мы постоянно передвигаем свои границы, держа партнера на расстоянии или позволяя ему подойти поближе. Но границы психики охраняют ее и от неодушевленных предметов и явлений окружающего мира. Люди с тонкими барьерами часто могут чувствовать себя как бы растворяющимися в природе.

Составив специальный вопросник-тест на толщину психологических границ, Хартман обследовал с его помощью более двух тысяч человек. Он пришел к некоторым общим выводам. Люди значительно различаются по толщине своих защитных барьеров. У одних эти барьеры очень проницаемы, до других все доходит, как через стену. Причем это относится даже к остроте восприятия сигналов от органов чувств. Например, те, кто по результатам теста имеет тонкие психические границы, чаще страдают от громких звуков и яркого света. Психика женщин, как правило, менее защищена, чем психика мужчин. Люди с тонкими барьерами более мнительны, у них чаще бывают интересные, яркие, запоминающиеся сны. Люди с более плотными границами психики легче вступают в брак, но

получают меньше наслаждений от его плотских радостей. У всех нас «кожа» с возрастом утолщается.

Люди с тонкими границами психики часто бывают творческими личностями, они склонны менять свои взгляды под влиянием опыта. У них часто и без явных причин меняется настроение. Это не обязательно психически неустойчивые личности, и они не более других подвержены психическим болезням, но иметь очень тонкие барьеры может быть довольно опасно для душевного равновесия. С другой стороны, личность со слишком толстыми границами психики часто испытывает затруднения в контактах с окружающими.

Различия по этому признаку проявляются довольно рано. Многие люди с тонкими границами говорят, что у них это с самого рождения, точнее, с того момента, как человек осознал себя. Исследования показали, что выявить такие особенности удастся уже в возрасте 3-4 лет.

Но многое зависит и от жизненного опыта. Тонкокожий человек может со временем укрепить свои границы, защищаясь от внешнего мира. Сеансы психотерапии или психоанализа могут постепенно изменить защитные качества. Но, как правило, люди обычно бывают довольны своим складом психики и не хотят его менять. Действительно, и у тонкокожих, и у толстокожих есть свои преимущества и недостатки, и к ним можно привыкнуть. Зато тонкокожие смотрят на толстокожих как на туповатых и скучных, а те полагают, что тонкокожие – странные типы, чудаковатые и даже с сумасшедшинкой.

Попробуйте на себе тест Хартмана. Он состоит из 18 утверждений, и вы должны оценить верность каждого утверждения по отношению к себе по шкале из пяти баллов: от одного («совершенно неверно») до пяти («это полностью относится ко мне»). Двойка означает

«скорее неверно, чем верно», тройка – «иногда», четверка – «скорее верно, чем неверно».

1. Мои чувства незаметно перетекают одно в другое.

2. Мне очень легко вспомнить свои детские чувства.

3. Меня легко обидеть или задеть.

4. Много времени у меня уходит на мечты и фантазии.

5. В художественной литературе, театре и кино я предпочитаю четкие сюжеты, имеющие определенное начало, середину и конец.

6. Хорошей организацией можно назвать только такую, в которой все четко представляют себе свои обязанности и ясно, кто за что отвечает.

7. Всему есть свое место, и все должно быть расставлено по своим местам.

8. Излишняя близость с другими людьми иногда меня пугает.

9. Хорошие родители – всегда немножко дети.

10. Я легко могу представить себя каким-нибудь животным.

11. Когда что-нибудь случается с близким мне человеком или моим другом, я чувствую себя так, словно это случилось со мной.

12. Берясь за какую-то работу, я не люблю связывать себя планом действий, а во многом следую интуиции.

13. Персонажи моих снов часто переходят один в другой, оказываются другими людьми.

14. Часто мне кажется, что на меня влияют посторонние, таинственные силы.

15. Невозможно провести четкие границы между нормальными людьми и людьми с психологическими проблемами, невротиками и просто сумасшедшими.

16. Я человек приземленный, практичный, реалист.

17. По характеру я мог бы быть поэтом, художником, артистом.

18. Иногда мне слышится, будто кто-то зовет меня по имени, но, оглянувшись, я не нахожу никого.

ИТОГО: чтобы оценить прочность границ своей психики, произведите несложные подсчеты. Надо сложить все баллы по всем 18 пунктам, кроме 5, 6, 7 и 16.

Баллы этих четырех вопросов надо считать наоборот: 1 за 5, 2 за 4, 4 за 2, 5 за 1. При таком перевороте 3 балла как средняя точка шкалы так и остаются тремя баллами.

Результаты: человек со средними барьерами набирает обычно 35 баллов, если у вас 50 и более – ваши барьеры слишком тонки, 20 и менее – слишком толсты.

Способ 7: Правильно реагируйте на критику

**** Будьте спокойны***

Конечно, критика никому не нравится. Она означает, что ваша работа не получила должную оценку, а профессионализм ставится под сомнение. Так возникает большая разница между личными ожиданиями и мнением другого человека, в результате чего копится обида и раздражение на критикана. Причем на критику мы реагируем автоматически, потому что так нас вынуждают действовать защитные психологические механизмы. И в запале мы даже не можем адекватно защититься от критики и найти в ней слабые стороны, чтобы прийти к какому-нибудь компромиссу.

Отсюда главное правило – немедленно прийти в себя и успокоиться простыми, известными способами: сделать несколько глубоких медленных вдохов и выдохов и медленно сосчитать в уме до десяти. Если критика прозвучала в письменном виде и есть время, можно выплеснуть свои мысли, чувства и эмоции на бумагу, а не на человека. А бумагу, как я писала выше, сжечь или выбросить в мусорную корзину. Постепенно вы научитесь не поддаваться эмоциям мгновенно, а это очень полезное качество!

**** Оцените полезность замечаний***

Спросите себя: а судьи кто?.. Может, они из пород мудаков, которые только и думают, как вас побольнее

зацепить? Возможно даже, они желают вам зла или относятся к тем, кто чувствует собственную значимость, только когда критикует других? Выясните, что движет человеком – зависть, злость, плохое настроение или искреннее желание вам помочь? Разобравшись в этих вопросах, вы поймете, как правильно реагировать.

**** Избавьтесь от уверенности, что вы должны быть идеальным***

Учитесь спокойно относиться к своим промахам, оставьте себе право на ошибку. Тем более, что психологи уверяют: чем больше человек думает о том, что он идеален, тем дальше он отодвигается от совершенства. А то, чего человек боится, рано или поздно становится реальностью.

Помните, что вы не полтинник, чтобы всем нравиться!.. Боритесь с тем, чтобы любой упрек выбивал вас из колеи. Иначе брошенный незнакомцем по ходу комментариев «Все гуманитарии глупы» может заставить вас бросить любимую редакцию и пойти в бухгалтеры. А фраза, услышанная в очереди, – «Я стою вот за этой плоскогрудой» заставит вас бежать к пластическому хирургу.

Помните: вас окружают не только умные люди, поэтому некоторые слова окружающих стоит просто игнорировать. Иначе будете принимать любой шепот за спиной на свой счет. Когда люди вокруг болтают и смеются, вам кажется, что они обсуждают вас. И, конечно, осуждают. Знайте: большинству людей просто нет до вас дела, они заняты своими мыслями. И больше думают о себе, чем о других.

**** Скажите «спасибо»***

Прежде чем бросаться в бурный спор, мысленно поблагодарите мудака. Хотя бы за то, что он тратит на вас свое время и эмоции. Да, и в любой критике всегда есть крупицы истины. Признавшись самому себе в огрехах, вы сможете в следующий раз выполнить работу на отлично.

**** Не ищите постоянного одобрения***

Знаете, кто чаще всего попадает на удочку мудака? Тот, кто не будет доволен результатами труда, пока его кто-то не похвалит. Это может касаться как профессиональной деятельности, так и быта. Например, вы возвращаетесь домой переодеться, потому что ваш образ собрал мало лайков в Instagram, хотя отражение в зеркале радовало. Это неправильно!.. Стройте свою самооценку на объективных показателях, а не на чужом мнении. О вашем профессионализме гораздо больше скажет рост продаж, чем похвала начальника, или количество забитых голов, а не одобрительный кивок головой тренера. Если вы переделываете себя для каждого собеседника, значит, пришло время поискать внутренний стержень и решить, кто вы есть.

**** Не берите ответственность за ожидания других***

Вами легко манипулировать, если вы воспринимаете ожидания других людей как свои собственные и очень боитесь их не оправдать. И вот вы учите языки, потому что этого хочет ваша бабушка; становитесь юристом, потому что так хотели родители; переезжаете в другой город, потому что его разрекламировал ваш друг; быстро выскакиваете замуж за первого встречного, потому что родственники говорят, мол, пора. Или если

меняете работу, то, естественно, спрашиваете у близких, что они думают по этому поводу.

Их мнения помогут получить больше аргументов «за» и «против». Но, когда речь идет о повседневных делах, потребность в чужих советах свидетельствует о зависимости. Зарубите себе на носу: чужие ожидания – это не ваши проблемы.

Способ 8: Поставьте мудака на место!

Мудака можно мягко перевоспитать. Попробуйте спокойно объяснить говнюку свои требования и причины, по которым вы не обязаны выслушивать его злобные тирады и терпеть колкие замечания. Если будете злом отвечать на зло, начнется самая настоящая война, в которой вы можете не выжить. У мудака, как правило, нет чувств, он питается вашими эмоциями, пьет вашу кровь. Дождитесь момента, когда сможете отомстить самодуру, поставив его на место, а также разоблачив и дискредитировав (собрав перед этим солидный компромат).

Если мудака ваш непосредственный начальник, то можно у вышестоящего шефа попроситься на «удаленку» или перевестись в другой отдел. Но никогда не разговаривайте с подонком на повышенных тонах. Своим негативом вы только укрепите его силу и уверенность в себе. Но и не отмалчивайтесь, не ведите себя как мямля. На все его выпады отвечайте уверенно, спокойно, без лишней раздражительности и чувства вины. Внушите себе, что уверены в своей правоте. Если же чувствуете, что общение с подонком начинает подрывать ваше здоровье, срочно увольняйтесь.

Доказано, что люди, работающие на мудаков, становятся более подавленными, тревожными и больше подвергнуты риску психических заболеваний. Лучшее, что вы можете сделать, – держаться от них подальше. Относиться к придурку как к заразному вирусу, свести на нет все контакты. Иначе можно и заразиться! Если физически дистанцироваться не получается, то стоит отстраниться хотя бы эмоционально.

А знаете, что часто помогает бороться с мудаками? Чувство юмора и доброта! А для этого надо развить эмоциональный интеллект.

Способ 9: Развивайте эмоциональный интеллект

Профессор философии Калифорнийского университета Аарон Джеймс, автор книги «Психология глупости», считает, что глупость зависит не столько от интеллекта или эмоций, сколько от того, как мы взаимодействуем с другими людьми. Выходит, что мудаки беспросветно тупы, ведь их цель – как можно больше нагадить окружающим. И считают, что это мы должны к ним приспособливаться, и бывает, что кто-то из их друзей действительно под них подстраивается. Так что в любых социальных отношениях всегда присутствует что-то личное, глубоко укоренившееся, от чего трудно избавиться. Но поработать над собой можно, чтобы выдавить из себя по капле состояние жертвы. Чтобы победить мудака, надо развить и натренировать эмоциональный интеллект.

Дело в том, что традиционный коэффициент интеллекта, или IQ, показывает возможности человека оперировать информацией, логическими правилами, схемами. Для успеха в жизни этого явно недостаточно. Нужно как минимум еще понимать чувства, эмоции – как свои, так и других людей, управлять ими. Поэтому исследователи обратились к так называемому эмоциональному интеллекту – EQ (emotion quotient).

Когда эмоциональный интеллект был открыт в конце 1990-х, он послужил в качестве недостающего звена, объясняющего интересный феномен. Люди с самым высоким показателем интеллектуального развития обыгрывают людей со средним IQ лишь в 20 % случаев, в то время как люди со средним IQ обыгрывают людей с высоким IQ в 70 % случаев!

Такое положение вещей нанесло значительный удар по представлению о важности коэффициента IQ, который прежде казался огромному числу людей источником успеха. Ученые поняли, что может присутствовать еще одна переменная величина, объясняющая успех людей с разной степенью IQ, а годы исследований и огромное количество опытов показали, что эмоциональный интеллект – EQ – очень важный фактор на пути к победе.

Однако большинство людей до сего дня полагают, что эмоции только мешают нам совершать разумный выбор. Но это не так.

– Эмоции, в отличие от настроения, возникают в ответ на события окружающего мира и помогают нашему мозгу сфокусироваться на решающей информации – от угрозы вашей жизни до знакомства с красивой девушкой, – убежден доцент кафедры нейрофизиологии и молекулярной биологии Принстонского университета Сэм Вонг. – Эмоции помогают нам выбрать такое поведение, чтобы достигнуть желаемой цели и избежать того, чего мы опасаемся.

Большинство решений в жизни не могут основываться только на логических рассуждениях, поскольку имеющаяся у нас информация обычно бывает неполной или двусмысленной. Решить, менять ли работу, было бы просто, если знать заранее, справитесь ли вы с новой деятельностью и насколько она вас будет удовлетворять.

Обычно все, что у нас есть, – это интуитивное чувство, что рискнуть следует. Она-то – интуиция – и помогает нам часто в борьбе с мудаками, потому что делает нас мудрее.

Вот как можно охарактеризовать человека с высоким EQ:

- Он обладает твердым умом и рассудком и не поступится ими ни при каких обстоятельствах.

- Остается спокойным и сосредоточенным, сохраняет самообладание в присутствии других людей, особенно тех, с кем у него есть эмоциональные связи.

- Способен следовать своим курсом, даже когда авторитетные или сильные люди идут с ним на конфликт или давят, пытаюсь заставить согласиться с ними или подчиниться им.

- Может соглашаться, не испытывая при этом чувства, что предает самого себя, или способен не согласиться, не испытывая при этом ужаса от возможного разрыва отношений.

- Умеет сохранять отношения с людьми даже в том случае, если не согласен с ними.

Кроме того, ему присущи сострадание, альтруизм, самодисциплина, оптимизм, гибкость, юмор, способность решать проблемы и справляться со стрессом.

А еще умный человек способен доверять людям.

Тот факт, что доверие – один из признаков большого ума, подтвердили эксперименты, описанные в журнале *Social Psychological and Personality Science* социологами Нэнси Картер и Марком Уэбером из Университета Торонто. Участники эксперимента должны были смотреть видеозаписи интервью студентов бизнес-школы университета, в которых те пытались представить себя с наилучшей стороны, чтобы получить работу. Половина интервьюируемых говорила правду, тогда как вторая часть в своих ответах по меньшей мере три раза солгала.

Все интервьюируемые гарантированно получили за свою работу вознаграждение в \$ 20 и должны были получить еще столько же, если сторонний «эксперт по выявлению лжи», которого ученые якобы пригласили

для участия в эксперименте, не сможет выявить неправды в словах участников.

Добровольцы, просматривавшие затем отснятые видеоролики, предварительно проходили тестирование на выявление их степени доверия посторонним. Тесты содержали вопросы и утверждения вроде «Большинство людей изначально честны», «Большинство людей по своей природе добрые и душевные» и так далее, с которыми участники эксперимента должны были либо согласиться, либо нет. Отделив таким образом людей, склонных доверять посторонним, от недоверчивых, ученые затем попросили добровольцев отделить интервью с лжецами от интервью с правдивыми студентами.

Оказалось, что люди более открытые гораздо лучше остальных справились с задачей выявления лжи в словах студентов. Чем больше веры в незнакомых людей продемонстрировали добровольцы в тестах, тем более они были склонны принять на работу студентов, говоривших правду, и тем успешнее они отсеивали претендентов, лгавших в своих интервью. При этом, вопреки стереотипу, недоверчивые люди чаще остальных склонялись к тому, чтобы поверить словам интервьюируемых, сообщавших о себе лживые сведения.

- Люди, склонные доверять посторонним, вовсе не наивные мечтатели, - сделал вывод доктор Картер. - Их точность в межличностных отношениях может сослужить им отличную службу в такой работе, как поиск и наем новых сотрудников, а также при выявлении хороших друзей и стоящих партнеров по бизнесу.

* * *

***А теперь помедитируем! Ведь Акуна Матата -
это еще и полет в нирвану...***

Акуна Матата: настроение #11 Медитируем, улетаая в космос блаженства



Есть множество разных медитативных техник, но их все объединяет общая цель: успокоить разум, понаблюдать за собственными мыслями и чувствами, сосредоточиться.

Необыкновенные волны пронизывают мозг

Учеными установлено, что медитация вызывает изменения в деятельности человеческого мозга, корректируя его биоритмы. Для медитативных состояний характерны альфа-волны (частотой 8-14 герц) и тета-волны (4-7 герц). В обычном же состоянии биоритмы мозга представляют собой хаотичную картину волн. Медитация заставляет волны двигаться равномерно. Графики показывают, что во всех частях черепной коробки царит единообразие частот и амплитуд.

Европейские специалисты даже установили различные формы согласованной деятельности мозговых волн: интеграция левого и правого полушарий, затылочной и лобной частей, а также поверхностных и глубинных участков мозга. Первая форма интеграции служит для гармонизации интуиции и воображения, вторая форма обеспечивает согласованность между умственной активностью и движениями, третья форма ведет к бесперебойному взаимодействию тела и мысли.

В западных странах проводилось множество научных исследований о влиянии медитации на организм человека. Результаты оказались настолько серьезными, что эту практику начали внедрять не только медицинские учреждения, но и детские образовательные центры.

**Что же выяснили исследователи?
Вот несколько фактов:**

- В результате регулярных медитаций увеличивается содержание серого вещества в отделах мозга, отвечающих за обучение и память, а также в областях, отвечающих за самоанализ, самосознание и сострадание.

- Практика помогает снизить потери серого вещества мозга в результате старения, а значит, сохранить ясный ум и светлую память даже в старости.

- Регулярные медитации позволяют улучшить внимание и быстрее обрабатывать информацию благодаря увеличению количества складок коры головного мозга. Все это дает возможность человеку принимать верные решения.

- Медитация эффективна для борьбы с депрессией и стрессом, помогает снизить уровень тревожности. Ее эффективность сравнима с эффективностью медикаментозных препаратов-антидепрессантов.

- В результате практики человек становится более креативным и способным к творчеству.

- Медитативные системы нормализуют нервные процессы, повышают жизненный тонус, формируют волю, повышают интеллектуальные способности и работоспособность.

- Резко снижается конфликтность во взаимоотношениях с окружающими людьми.

* * *

По мнению ученых, медитация - это особое состояние, отличающееся по своим параметрам от состояния бодрствования, сна или обычного сидения с закрытыми глазами. Расслабление при медитации полнее, чем во сне, но сознание остается бодрым и ясным. При этом организм достигает состояния полной расслабленности в считанные минуты, в то время как во сне на это уходит несколько часов.

А кардиологи убеждают, что медитация предоставляет уникальную возможность для отдыха сердца, особенно на фоне сегодняшних стрессов и больших нагрузок.

Правила медитации

* Как мы выяснили, медитация позволяет нам **успокоить наше тело и разум**, заглянуть в себя и, возможно, найти скрытые резервы. Но чтобы это работало, в первое время (хотя бы два месяца) нужно практиковаться каждый день, а затем снизить занятия до двух раз в неделю. Если же будете делать это от случая к случаю, вы вряд ли получите желаемый эффект.

* Кроме того, медитация именно ранним утром **помогает настроиться на покорение мира** как максимум и улаживание бытовых проблем как минимум. В любом случае, что бы вы ни задумали, вы добьетесь своего. Как показывают наблюдения, этот процесс трансового состояния покоя и расслабленности тела избавляет от депрессии, наполняет оптимизмом и заряжает энергией.

Практика показывает: тот, кто регулярно практикует по утрам медитации, легче концентрируется на важных деталях, быстро и качественно выполняет дела любой сложности. И здоровье укрепляется: повышается иммунитет, защищая вас от инфекций, вы испытываете прилив бодрости.

Акунамататовцы уверяют: медитировать именно по утрам очень полезно, особенно тем, кому трудно просыпаться и кого после сна преследует плохое настроение. Утром человек заряжается. От того, как пройдут первые часы, зависит весь день. Прекрасно, если пробуждение происходит с рассветом, когда просыпается природа и все живое. Время с 5 до 6 утра – самое правильное для пробуждения. В этот период

человек получит максимум энергии, если настроится на нужный лад и постарается очистить свое сознание от груза прошлых дней. Чтобы извлечь из этого времени максимум пользы, нужно полностью погрузиться в процесс и отбросить все посторонние мысли.

Итак, что же нужно для медитации утром? Главное – ваш настрой. Неважно, какую методику вы используете, важно сделать практику в предрассветные часы. Зарядка, йога или принятие душа до медитации подготовят ваше тело и разум, запустив естественные процессы бодрствования. Это своеобразное очищение, дарящее легкость, чистоту и свежесть. Концентрация на зарядке или йоге поможет отвлечься от повседневных забот и тревог. В этом умиротворенном состоянии можно приступать к комфортной медитации.

Одной из наиболее распространенных форм медитации является **сидячая**. По-китайски это звучит как «цзочань», а по-японски – «дзадзэн». В этом случае медитирующий садится на небольшую подушку или подстилку, скрещивает по-турецки ноги, подкладывает под колени две подушечки или свернутое одеяло. Такое положение позволяет долгое время пребывать в одном положении, не нарушая кровообращения в теле. Руки должны свободно располагаться на коленях таким образом, чтобы пальцы рук слегка соприкасались.



Важную роль в сеансе играет правильное дыхание. Оно называется нижним. Вдох осуществляется через нос, а плечи и грудь остаются в покое. Живот выпячивается вперед, диафрагма опускается вниз, благодаря чему воздухом заполняются нижние отделы легких. Выдох следует через нос

или открытый рот. При этом живот втягивается. Ритм дыхания свободный, частота – от 4 до 8 дыхательных движений (вдох-выдох) в минуту.



Включите медитативную музыку. Можно использовать для этого мобильный телефон и гарнитуру. Фон выберите на свой вкус: может быть, это будет шум дождя, леса или моря. Проследите за ощущениями и предпочтениями. Музыка можно менять в зависимости от настроения. Можно еще представить, что ваш дом находится на берегу океана. Окна распахнуты, и вы слышите его шум.



Сядьте на пол в удобное вам положение (скрестив ноги) и закройте глаза. Почувствуйте дыхание ветра на своем теле. Ветер очень теплый и мягкий, согревает вас.

Представьте цветы, растущие под вашими окнами. Постарайтесь услышать, что поет вам ветер: «Доброе утро, моя радость, мое счастье, просыпайся, начинается твой новый день, и он принесет тебе много любви».



Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов. Вдох должен наполнять легкие и живот воздухом, темп дыхания – естественный. Почувствуйте, как энергия наполняет тело.

Медленно выдохните, отпуская утреннюю сонливость, апатию и возможный негатив. Процесс подготовки направлен на то, чтобы достичь полного расслабления и успокоения. Утренние занятия должны быть приятными, приносить удовольствие, блаженство.

Продолжайте дышать глубоко, медленно и спокойно.



Выключите внутренний диалог и ненужные мысли. Следите за дыханием. Оно должно быть спокойным и ровным.

Сожмите руки в кулаки, почувствуйте мышцы и силу в руках. Теперь отпустите кулаки, позволяя рукам быть свободными и расслабленными. Дайте рукам согреться и проснуться, повторите цикл сжимания и расслабления рук.

Позвольте энергии течь через ваше тело, наполняйтесь энергией и наблюдайте за тем, как тело пробуждается.



Сконцентрируйтесь на чувстве любви и радости, не торопитесь, наслаждайтесь процессом.

Переместите ладони в центр груди и начните активно растирать их друг о друга. Почувствуйте горячую энергию между ладонями и после этого поднесите ладони к лицу, приложите их к глазам, сложив в пригоршни.



Думайте о том, что вся ваша жизнь меняется в лучшую сторону. Для повышения по службе вообразите, что это уже произошло. Визуализируйте новое рабочее место, обязанности, зарплату или момент, когда начальник сообщает о назначении. Не нужно представлять процесс достижения этих событий, важен лишь конечный результат.

После этого закройте вновь глаза и омойте энергией все ваше тело: едва касаясь кожи, перемещайте ладони вверх до лба, макушки, вниз вдоль затылка, плеч, шеи, ребер, бедер, ног – в конце соедините ладони вместе.



Если вы практикуете молитвы, мантры – то на данном этапе самое время прочесть их. Если нет – **произнесите вслух** (можно тихо, но должны исходить звуковые вибрации) **слова благодарности Вселенной** (или космосу, или родителям, или окружающим) о том, что у вас есть, произнесите искренние и добрые личные просьбы.

По желанию можно произносить такие фразы:

- Я спокоен, все тело приятно расслаблено;
- Мышцы расслаблены, дыхание свободное, спокойное, ритмичное;
- Дыхание приятное, оно постепенно расслабляет все тело;
- Сердце бьется спокойно, ритмично;
- Кровь поступает ко всем органам;

- Дыхание помогает сердцу направлять кровь ко всем органам;
- Тепло распространяется вместе с дыханием.



Теперь медленно сделайте вдох и выдохните. Потянитесь, вдохните еще раз, улыбнитесь и сделайте выдох. Постарайтесь запомнить ощущения от вашей улыбки.

После того как внутри появится приятное ощущение, радость, блаженство, откройте глаза. Медитация завершена, начните новый день в хорошем настроении и с верой в исполнение мечты.

Теперь вы можете войти в новый день с готовностью благодарно принимать все, что приготовила вам судьба!

Методы «космических полетов»

Метод 1. Благодать и просветление

Глубокое дыхание - одна из самых простых и эффективных техник, которая доступна не только тем, кто давно практикует, но и новичкам.

1. Найдите приятное тихое место, где вас никто не побеспокоит 10-15 минут.

2. Сядьте в удобную позу, но ноги при этом должны обязательно стоять на земле полной ступней. Держите спину прямо.

3. Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх.

4. Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и прочувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот.

5. Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды и выдыхайте медленно на счет «два».

6. Продолжайте дышать по методу «один - четыре - два», сосредоточив свое внимание на дыхании в течение 10 минут.

Метод 2. Сосредоточенность и спокойствие

Применяйте эту технику мантра-медитации в любое время, в любом месте, в те моменты, когда вы

раздражены, расстроены или находитесь в стрессе. Произнесение мантры сразу же приносит сосредоточенность и спокойствие.

Не требуется никакой особой подготовки. Не нужно садиться и закрывать глаза. Практикуя с открытыми глазами, мы учимся находить свой центр везде, даже в самый разгар жизненных бурь. Нужно всего несколько секунд, чтобы освободиться от грусти, страха, тревожности и гнева.

Переведите все свое внимание на дыхание. Скользите вниманием вниз, к животу, позволяя ему смягчаться по мере того, как ваше дыхание углубляется.

Теперь повторяйте про себя: «Делая вдох, я успокаиваюсь. Делая выдох, я улыбаюсь». Повторяйте это как мантру столько раз, сколько надо, пока не ощутите изменение настроения.

Заметьте, как слегка поднимаются уголки губ – даже если вначале вам приходится делать это специально и через силу. Заметьте, как дыхание становится более ровным и глубоким. Эта небольшая улыбка приносит с собой расслабление и обещает вашему телу и уму, что «все будет хорошо».

Метод 3. Волшебство семи лотосов

При полном вдохе поднимаете внимание снизу от кундалини (название энергии, сосредоточенной в основании позвоночника человека, сайт mysterium.ru – Ред.) вверх по позвоночнику, открывая Солнцу все свои центры, как цветы.

Затем, при полном выдохе, энергия Солнца окатывает центры сверху вниз, и внимание движется вниз.

Вы ни о чем не думаете, не отвлекаетесь. Есть только семь цветов-лотосов, Солнце Жизни и дыхание.

Вы ни о чем не думаете, не отвлекаетесь, не сопоставляете, не запоминаете.

Спокойный ум, слушающий санкцию Свыше... Тихое сердце, направленное к Солнцу... Расслабленное тело, и вы очищаете его дыханием...

Задержка дыхания снимает зажимы в тонком теле, расправляет листья лотосов.

Вы продолжаете дышать, и постепенно сила, идущая - вверх (по спине), а затем сверху - вниз (впереди вас), начинает циркулировать сама по себе.

Вы направляете сознание в те места, где чувствуете зажатость, рассредотачивая коагуляты, раскрывающий соответствующий центр. Постепенно (при очищении) цветы-лотосы все более направлены к Солнцу.

Лотос ума направлен к Свету, внимание - над головой как на источнике Жизни. Лотос горла направлен к Свету. Лотос сердца направлен к Свету. Лотос витального центра направлен к Свету. Лотос сакрального центра и кундалини направлены к Свету.

Я нахожусь внутри одного большого Цветка. Внутри него раскрылись семь Лотосов.

Каждый лотос - определенный энергетический центр. Я сижу в сердце великолепного бело-золотистого лотоса с семью лотосами внутри, чьи лепестки направлены вверх, к Солнцу и Свету.

Постепенно солнечный поток входит в вас все более полнокровно. Последовательно вы перераспределяете его. Вы следите за тем, чтобы каждый лотос был открыт, и при этом солнечный свет напитал и «удовлетворил» его.

Возникает взаимодействие, насыщающее вас. По сути, вы «кормитесь», вы «пьете», вы оживаете. Поистине вы преображаетесь!

Всю ночь лепестки ваших лотосов были опущены. Теперь их надо повернуть вверх, в сторону Жизни.

Нижние центры открываются при помощи задержки дыхания, одновременно – с наклоном головы. Этот жест напоминает вам о состоянии, которое наступит тогда, когда прервется физическое дыхание, которое надо будет заменить дыханием тонких тел (наработанным медитацией).

Итак, задержка дыхания напоминает вам о смерти и об отсутствии физического вдоха и выдоха. Одновременно оживают лотосы, как бы принимая на себя роль дыхания. Научится ли дышать ваше бессмертное тело? Успеете ли вы наработать себе вечные тела – Манаса, Буддхи, Атма (или даже тело всей Духовной Триады)? Ведь они дышат независимо от воздуха физического плана! Успеете ли вы облечься в эти тела? Хватит ли вашего усилия, чтобы отождествить сознание с их существованием, потому что только перенос сознания вверх возбуждает к жизни все великие вечные потенции, которые в вас? Помните: «Смотрите на Того, кто жив, пока вы живете, чтобы вы не умерли, и ищите увидеть Его».

Итак, вдох – задержка дыхания. И выдох...

Я касаюсь трех вечных тел (Манаса, Буддхи, Атма). Иерархических моих тел, которые не зависят от условий физического плана.

Я замыкаю лепестки лотосов над собой, и появляются семь колец, семь коконов.

Лепестки, становясь длиннее, замыкаются еще выше, и мы оказываемся в семи сферах, в замкнутом солнечном пространстве, саморазвивающемся Вечно.

На этой стадии продолжайте манипулировать дыханием, устанавливая семь золотых Колец...

Но главное – это постоянная память о реальности Высших Сил. Вечных Сил. Истинного вашего Я, которому

вы сейчас открыты и которое нисходит к вам, чтобы вы стали Им.

Психическая открытость и физические действия должны правильно сочетаться: дыхание, движение, расслабление, но и устремление. Новый призыв, ожидание Отклика. Самое основное – памятование о Высшей возможности, о вечном существовании вашего «Я», смирение перед этой Космической Судьбой.

Вы призываете Учителя, вы показываете Ему, что вы готовы к Служению, уравновешенны и целеустремленны.

Потом вы запрашиваете о самом актуальном для вас, о насущном, сокровенном. При этом допустимы все формы призывов!

Призыв – и ожидание отклика! Вопросание – и ответ!

Постепенно вертикальный поток входит в вас, взаимодействует с вашими центрами, насыщая их. Вы исчезаете в нем. Дайте завесе разорваться сверху донизу. Позвольте Свету войти во все точки вашего бытия. Тогда вы станете самым потоком Благодати.

Представьте! В состоянии сна вы отождествились со своей личностью. При просыпании вам показалось, что мир – глух и не имеет смысла. Но вот вы сели, отдались Высшему, и открылись Лотосы центров. Вы ощутили идущий сверху Поток, и все меняется чудеснейшим образом. Предмет внутреннего размышления – тот же. Но посмотрите, как исчезает безысходность, печаль, отчаяние, усталость, как приходит Помощь, потому что «разговор» ваш идет не между умом и эмоциями, а между умом и Душой, а то и Душой и Духом.

Сама отдача – та же, но отвечают ей все более и более принципиальные Природы. Вы получаете Отклик в виде Откровения. В этих тонких взаимодействиях реальность касания основывается на правде вашего переживания. Канал выстраивается на основе вашей

сокровенности, искренности, внутренней отданности Учителям.

Поэтому главное в медитации – это ваш призыв!

Взойдите к Учителям и Матери Божией, придите со всем тем, что у вас есть. Только правда вашего состояния и безусловная искренность обратят Их внимание на вас!

Не выбирайте пути контакта, а просто будьте сокровенны и призывны.

Теперь почувствуйте, ощутите благословение Света.

Примите его как Любимого (Любимую), открываясь, отдаваясь, воссоединяясь с Ним (с Ней).

Сейчас Поток усилился и идет сам. Вы просто почувствуете, как Он нисходит. И только принимаете Его.

Благословение Духа Святого – да будет со всеми нами!

Мы говорим: «Полнота Духа Святого да будет во всех нас», потому что Он входит, а не только благословляет сверху, потому что Он и есть мы – истинные. Наше иерархическое тело – сила Третьего Луча энергии разумной активности, сила Божьей Матери – в нас.

А теперь – Тишина, Открытость и внутреннее пребывание в Ней...

СОВЕТ. В чем сила осмысленного дыхания?

Стресс и напряжение часто приводят к поверхностному дыханию и плохому снабжению мозга и всех тканей кислородом. В итоге мы быстро чувствуем усталость и опустошенность. Поэтому направьте свое внимание на то, чтобы регулярно осознавать свое дыхание, и попробуйте научиться спокойно и глубоко вдыхать и выдыхать при беспокойстве или в стрессовой ситуации.

Хорошей отправной точкой могут стать медитации, когда вы целенаправленно сосредотачиваетесь на

своём дыхании. Как только у вас войдут в привычку подобные упражнения, вы будете в состоянии практически в любой ситуации быстро переключиться и выполнить небольшое дыхательное мини-упражнение. Расслабляющий, освежающий и умиротворяющий эффект не заставит себя ждать.

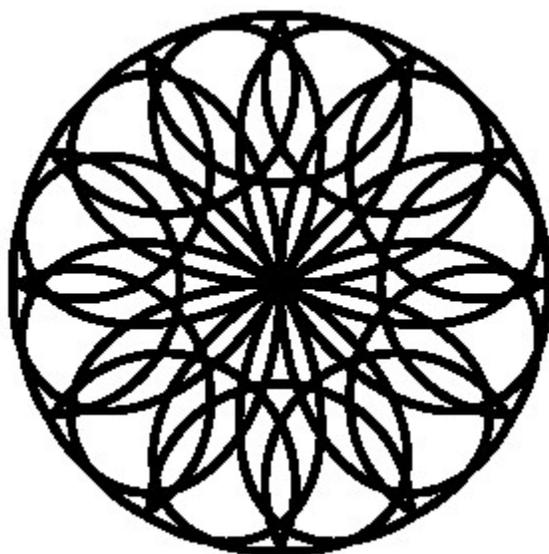
Напоминайте себе об этом всегда и везде – во время рабочей встречи, уборки квартиры или на прогулке, – как вы дышите сейчас, в этот самый момент?

...Кстати, японская гимнастика стала частью европейских танцев. *Контемпорари* – это танцевальное направление, сочетающее классику, джаз-модерн и восточное искусство движения: *цигун*, *йогу* и *тайцзицюань*. В нем нет четких границ, главное – самовыражение. Контемп учит понимать свое тело, владеть им и движениями выражать свой внутренний мир.

* * *

Танцуют все! Акуна Матата!

Акуна Матата: настроение #12 Раскрашиваем мандалы, погружаясь в свой внутренний мир



В переводе с санскрита «мандала» означает колесо, круг, вращение. Это схематичный графический набросок, однако в древности отношение к ней было трепетным, как к сакральному предмету, поскольку в ней можно было разглядеть отражение души человека. Знаменитый психотерапевт, последователь Зигмунда Фрейда, Карл Юнг вплотную занялся изучением мандал. Давая своим пациентам задание начертить подобный схематичный рисунок, он увидел, что они никогда не повторяются, изменяясь раз за разом бессознательнее, и отражают внутреннее эмоциональное состояние человека на определенный момент. «Мандала – это внутренняя цельность, которая стремится к гармонии и не терпит самообмана», – писал он.

Благодаря исследованиям этого ученого подобная практика стала использоваться в психоанализе и психотерапии. Выбор мандалы для раскрашивания – первый шаг на пути к себе: важно выбрать то, что вам подходит на данный момент времени, что нравится, притягивает взор, что хочется рассмотреть подробнее, раскрасить. Важно услышать в себе эту созвучность той картинке, которую вы выбираете.

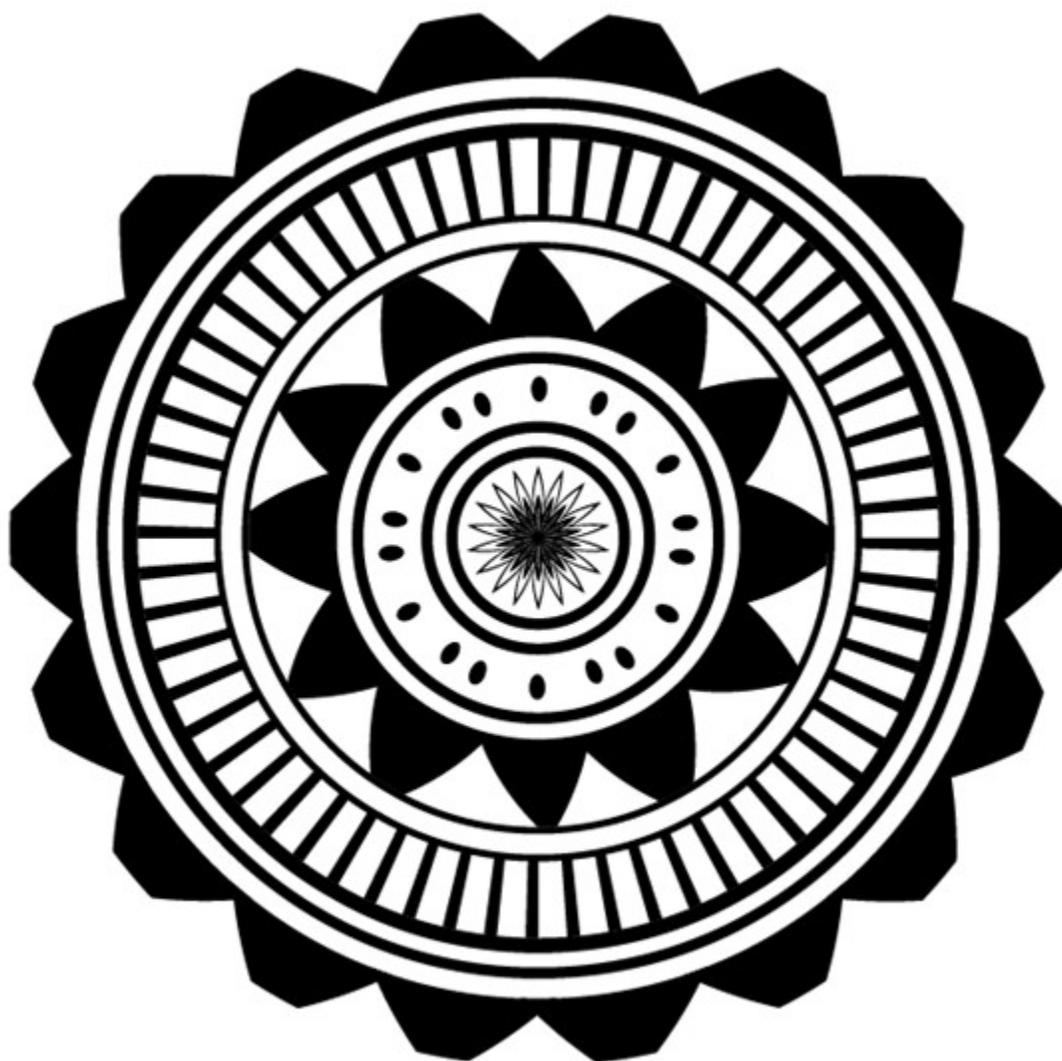
Каких-то определенных канонов и правил в раскрашивании мандалы не существует: можно начать с центра, а можно с края, можно закрасить весь рисунок или же оставить какие-то места нетронутыми, можно хаотично наносить цвета, а можно придумать себе определенный порядок раскрашивания, – все в ваших руках.

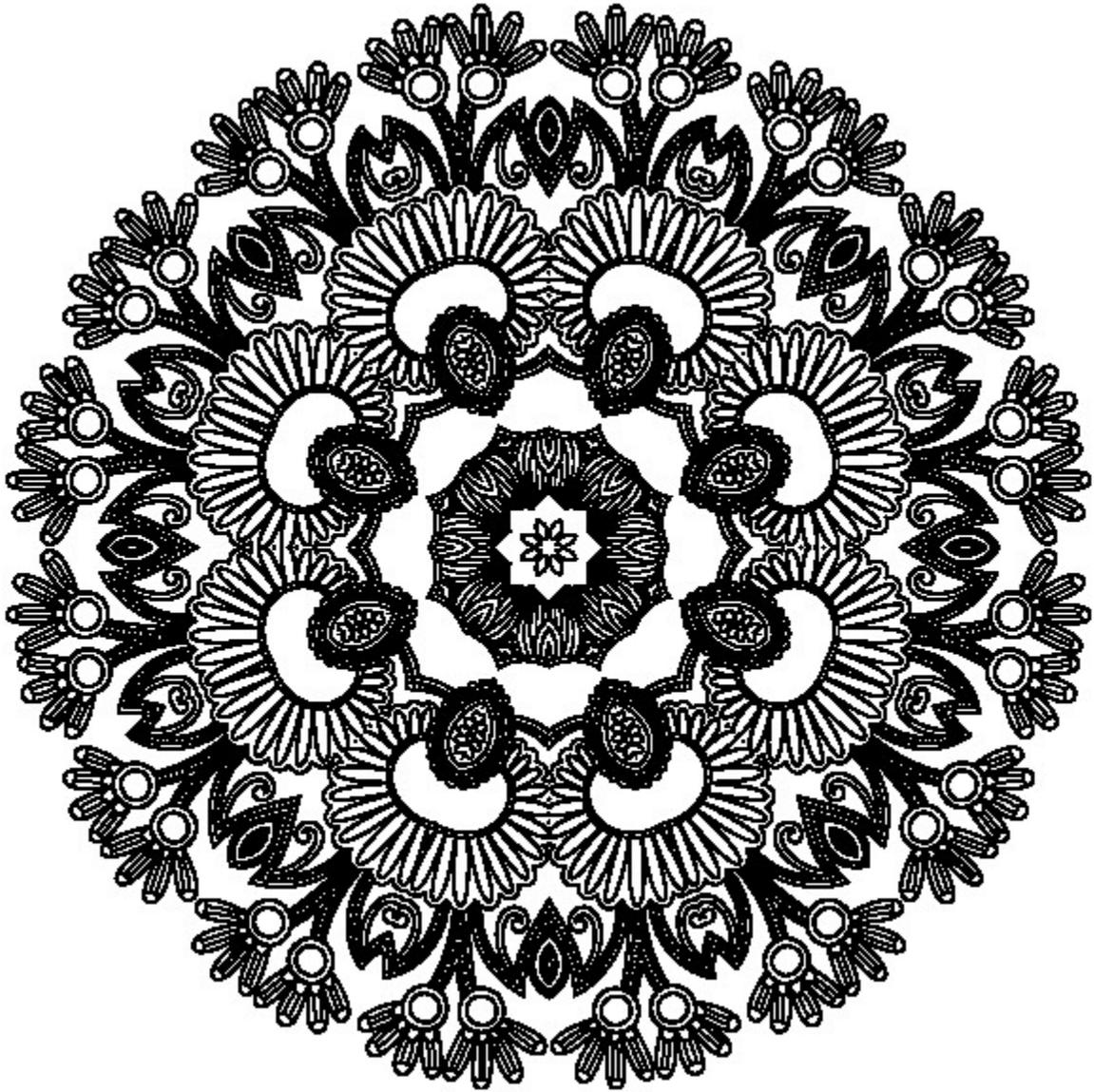
Кстати, разглядывание мандалы – не столько созерцание, сколько размышление. Это подлинно интеллектуальная медитация. Она требует огромного напряжения мысли. Для подготовленного, знающего человека фигуры и линии мандалы подобны алфавиту, из которого слагается текст колоссальной сложности. Мандала приковывает к себе мысль медитирующего, заставляя его слой за слоем открывать новые, все более глубокие смыслы. Такое углубленное размышление, по сути, является настройкой на определенные области подсознания. Человек ищет ответ и, дойдя в своих усилиях до крайнего предела, совершает прыжок в измененное состояние сознания. Оно похоже на минуты засыпания-пробуждения, когда мы как будто отключаемся от реального мира и входим в другое измерение.

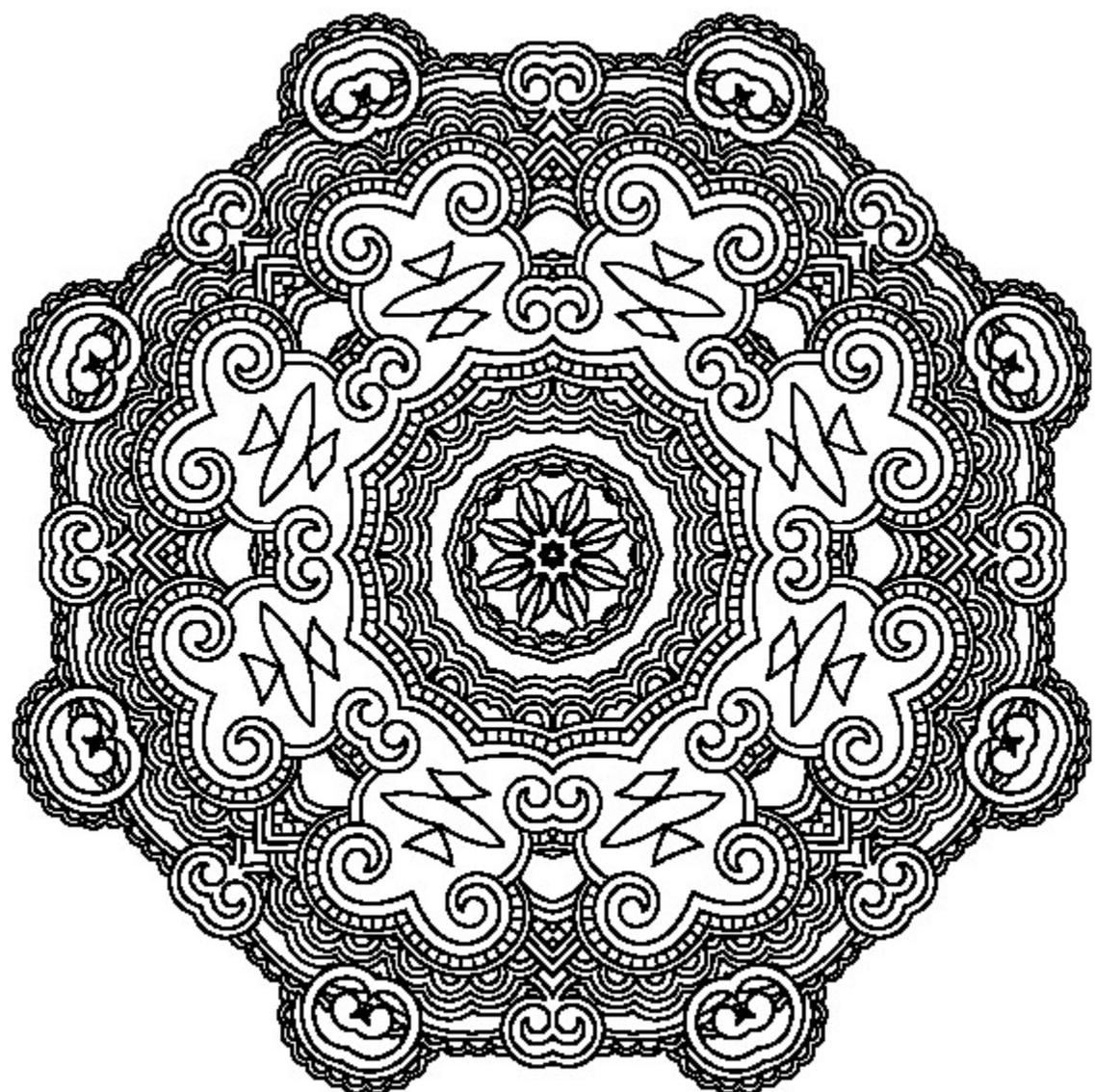
Но в любом случае, как бы мы ни относились к мандале – как к захватывающему дух произведению искусства или священному объекту, как буддисты, – она дарит нам позитивную энергию, которой с лихвой хватает на целый день. Сейчас, конечно, появилось

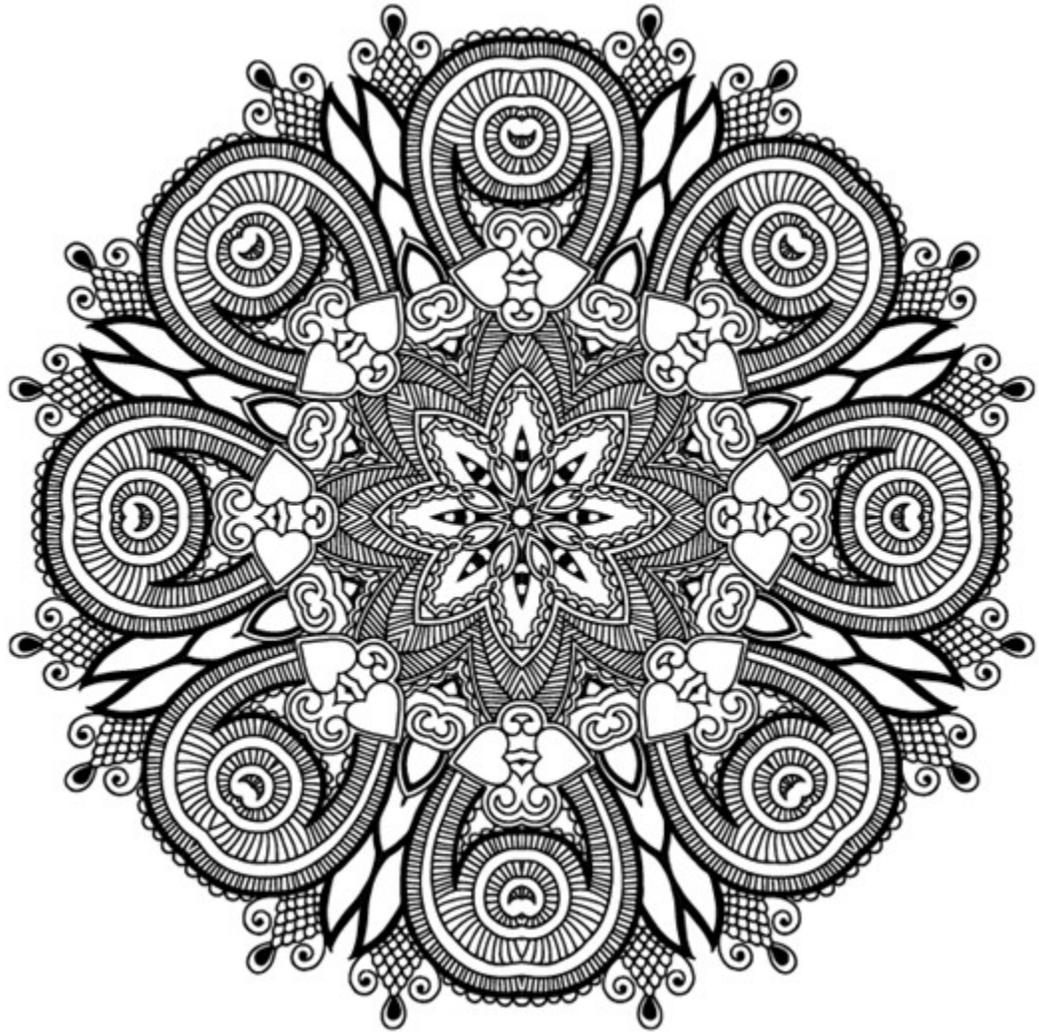
много разных мандал, далеких от классики, но выполняющих ту же миссию - наполнить духовной силой, укрепить и углубить свое «Я».

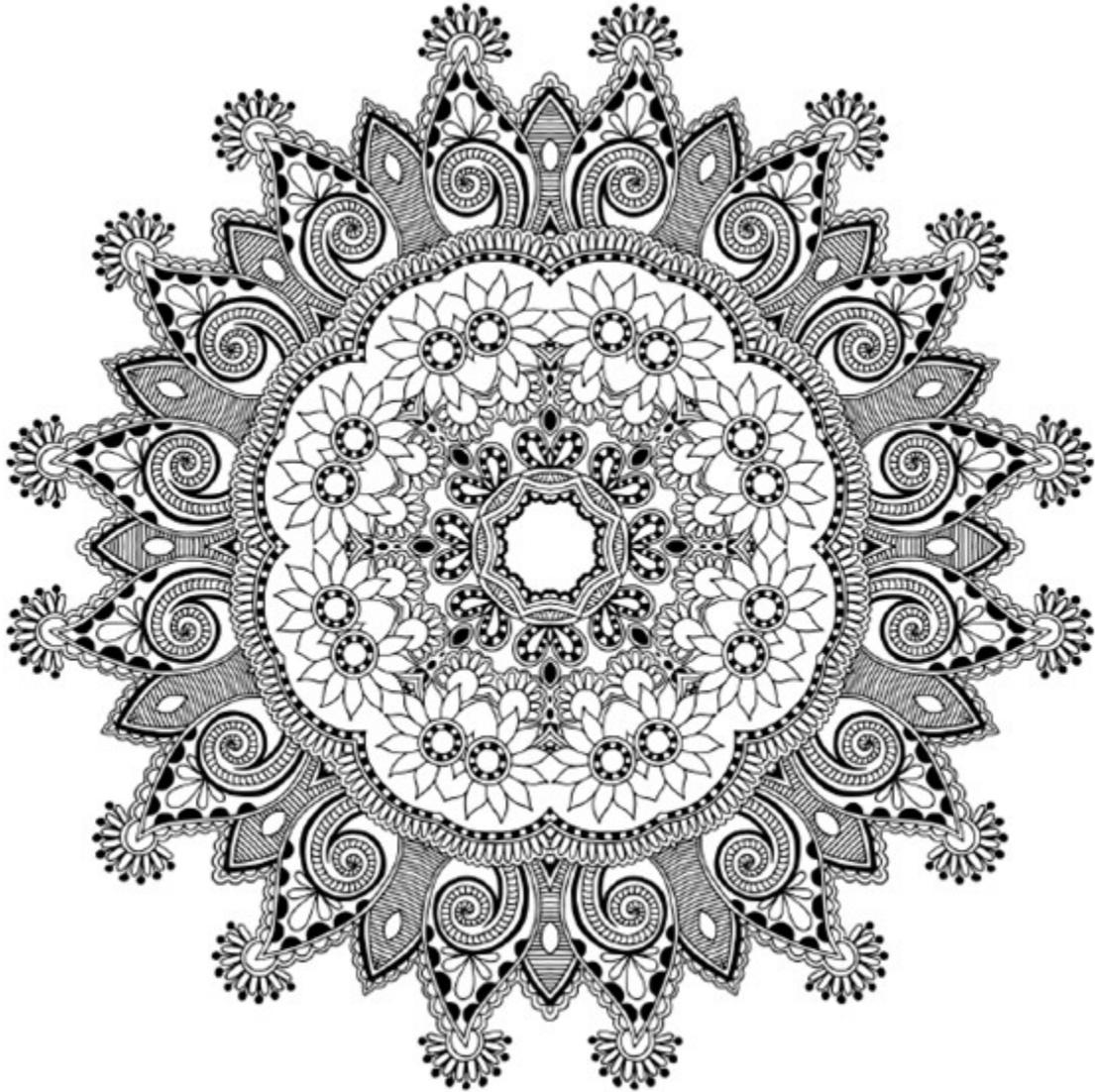
Берем в руки фломастеры, карандаши, кисти и краски - и заполняем «белые пятна» своей души!

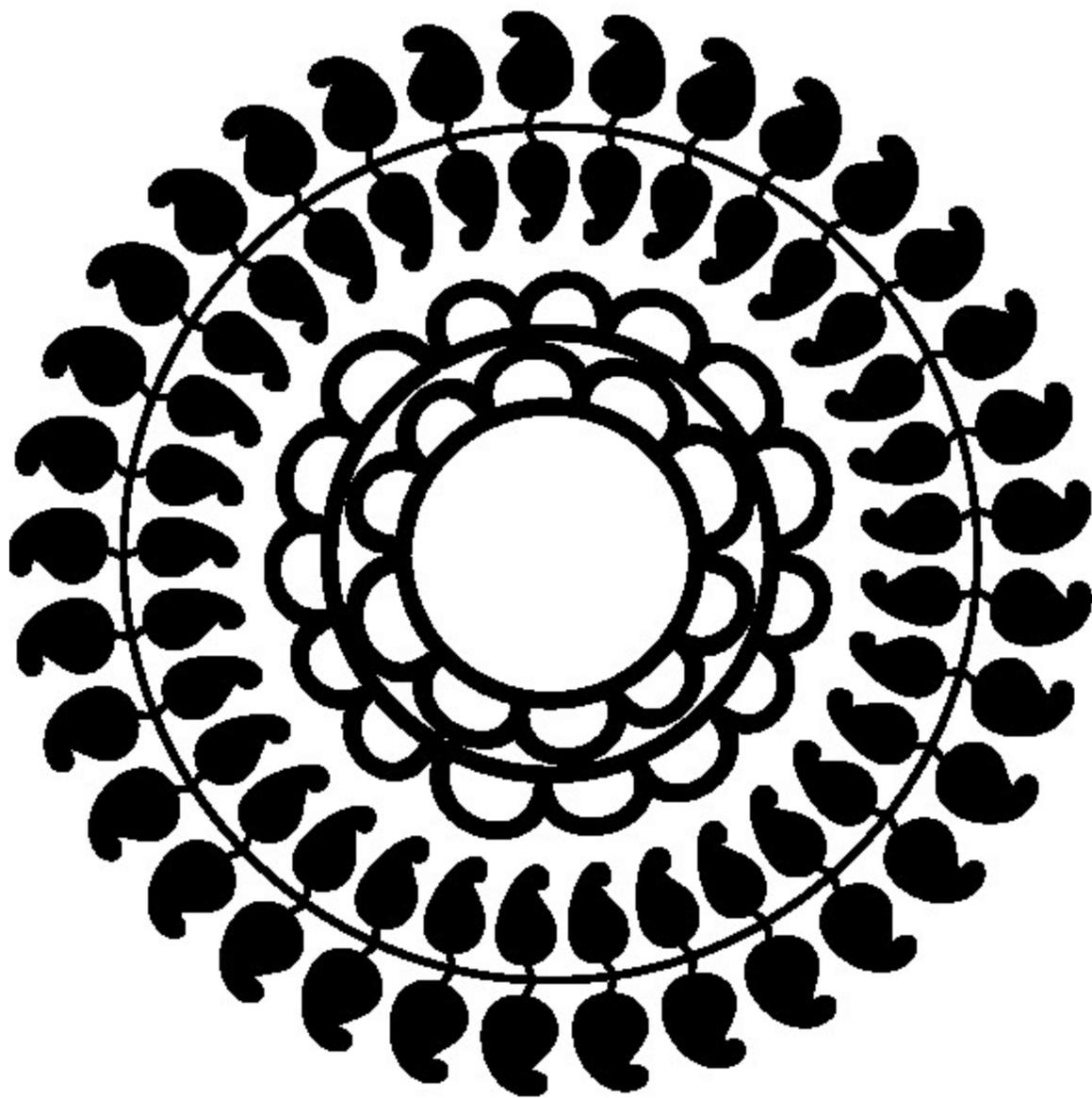


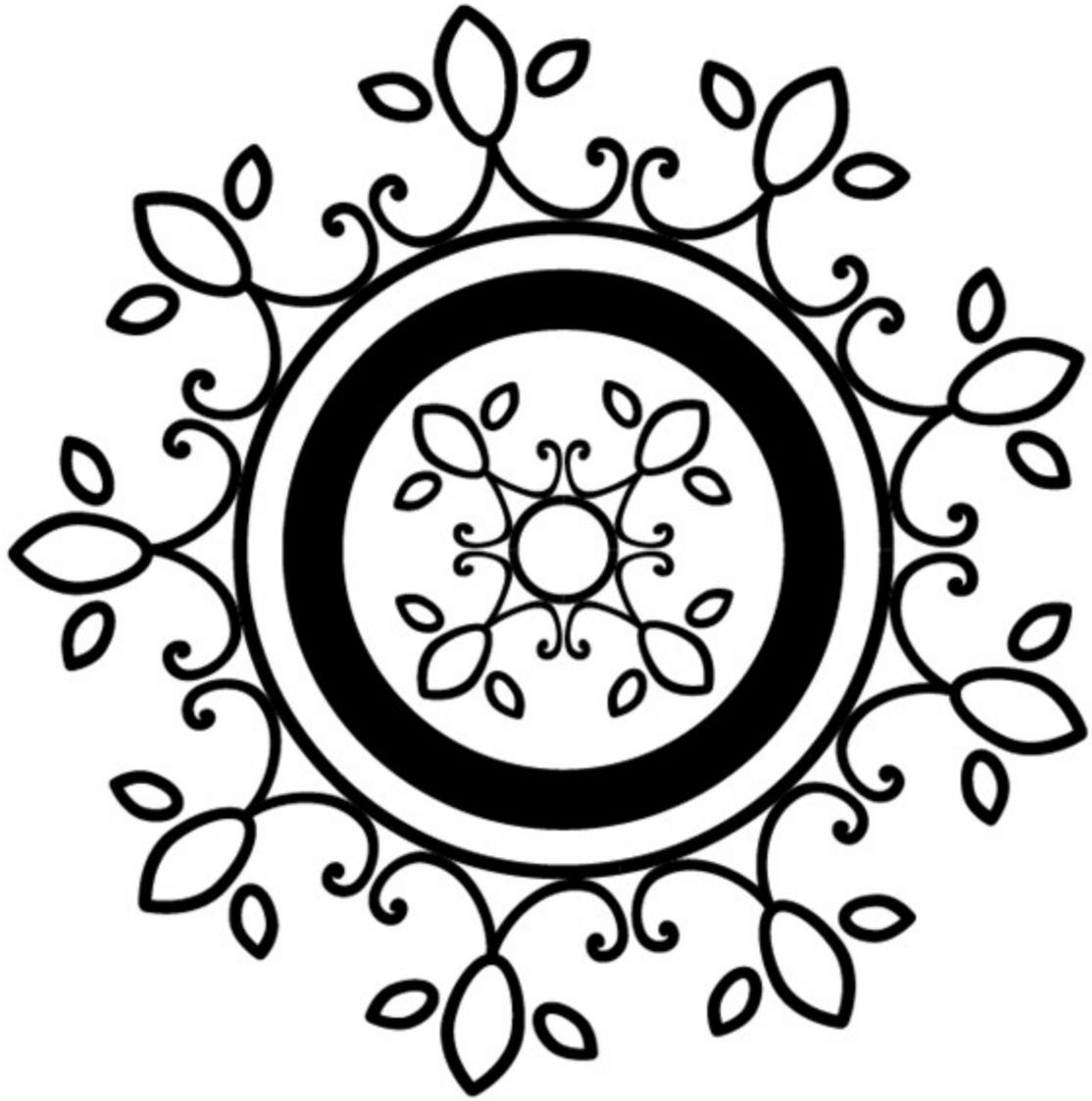


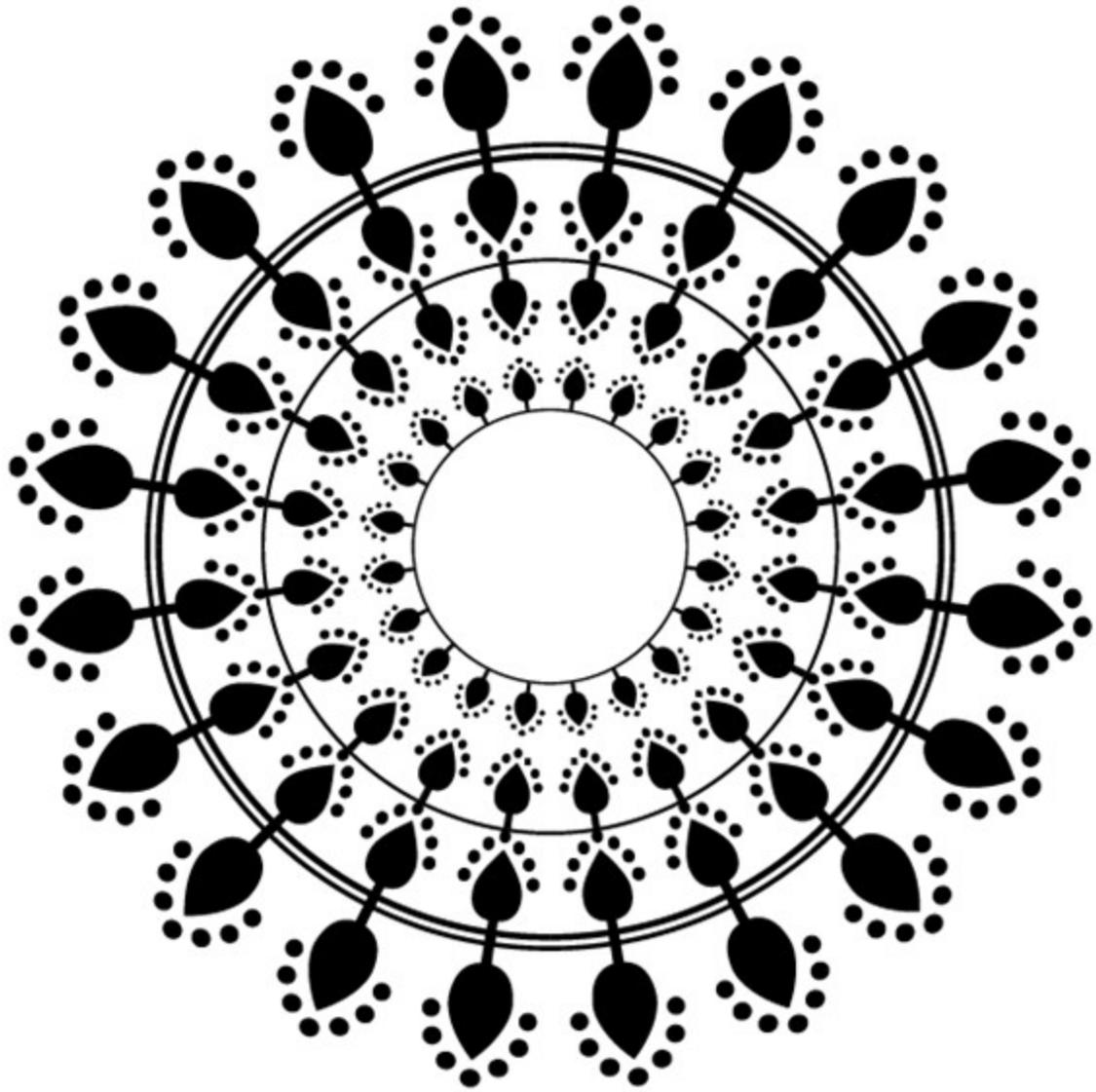


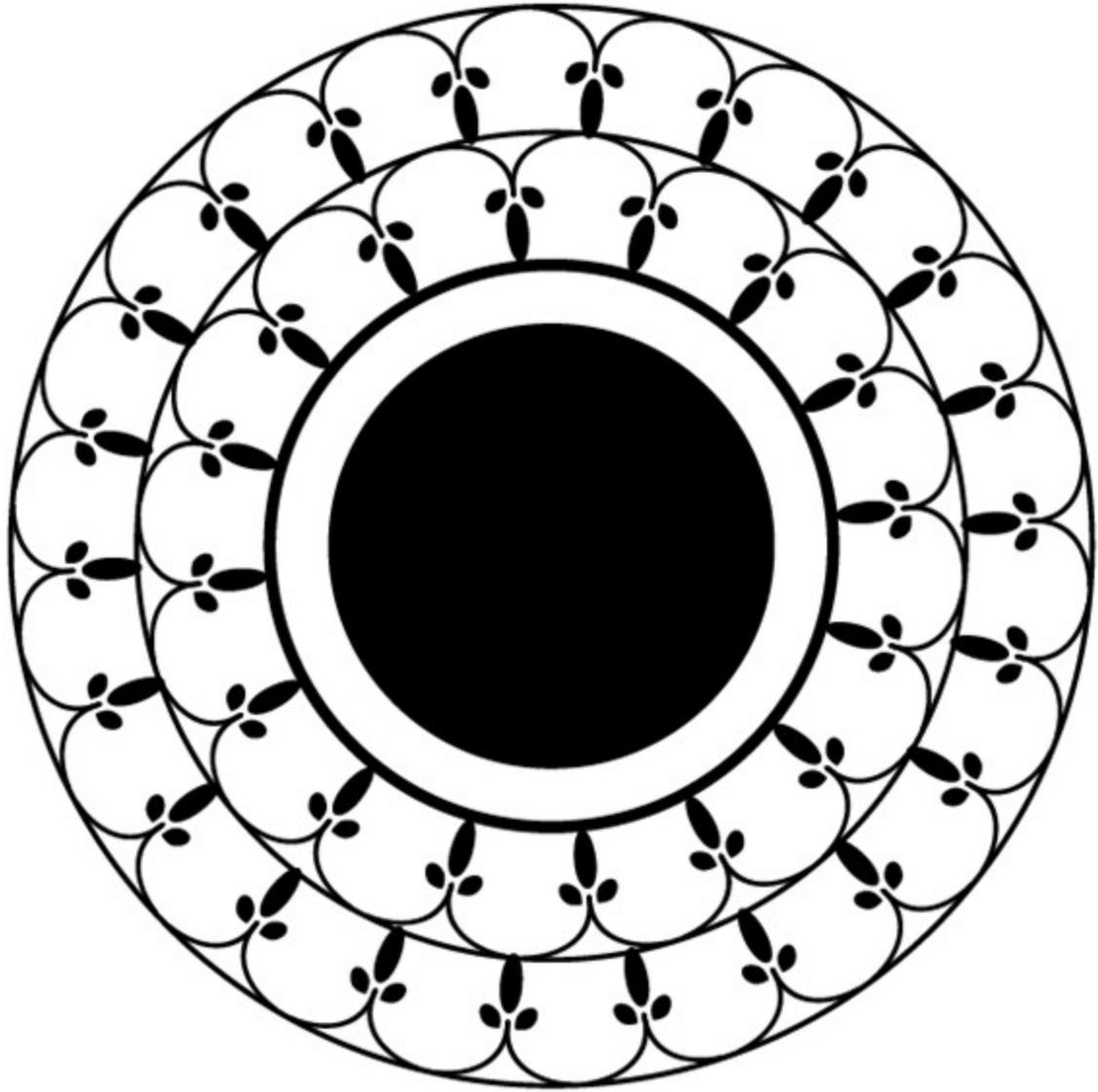


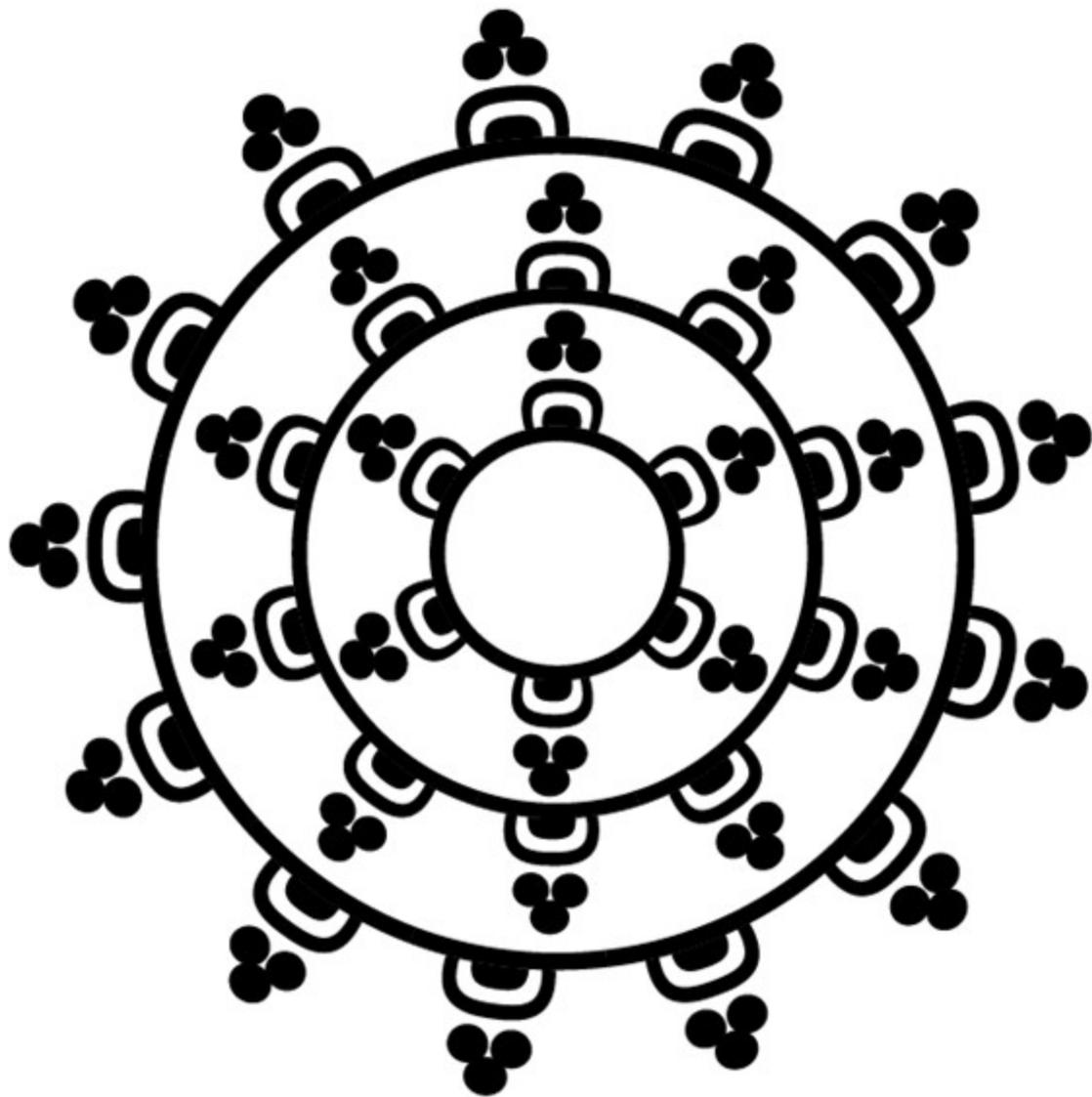


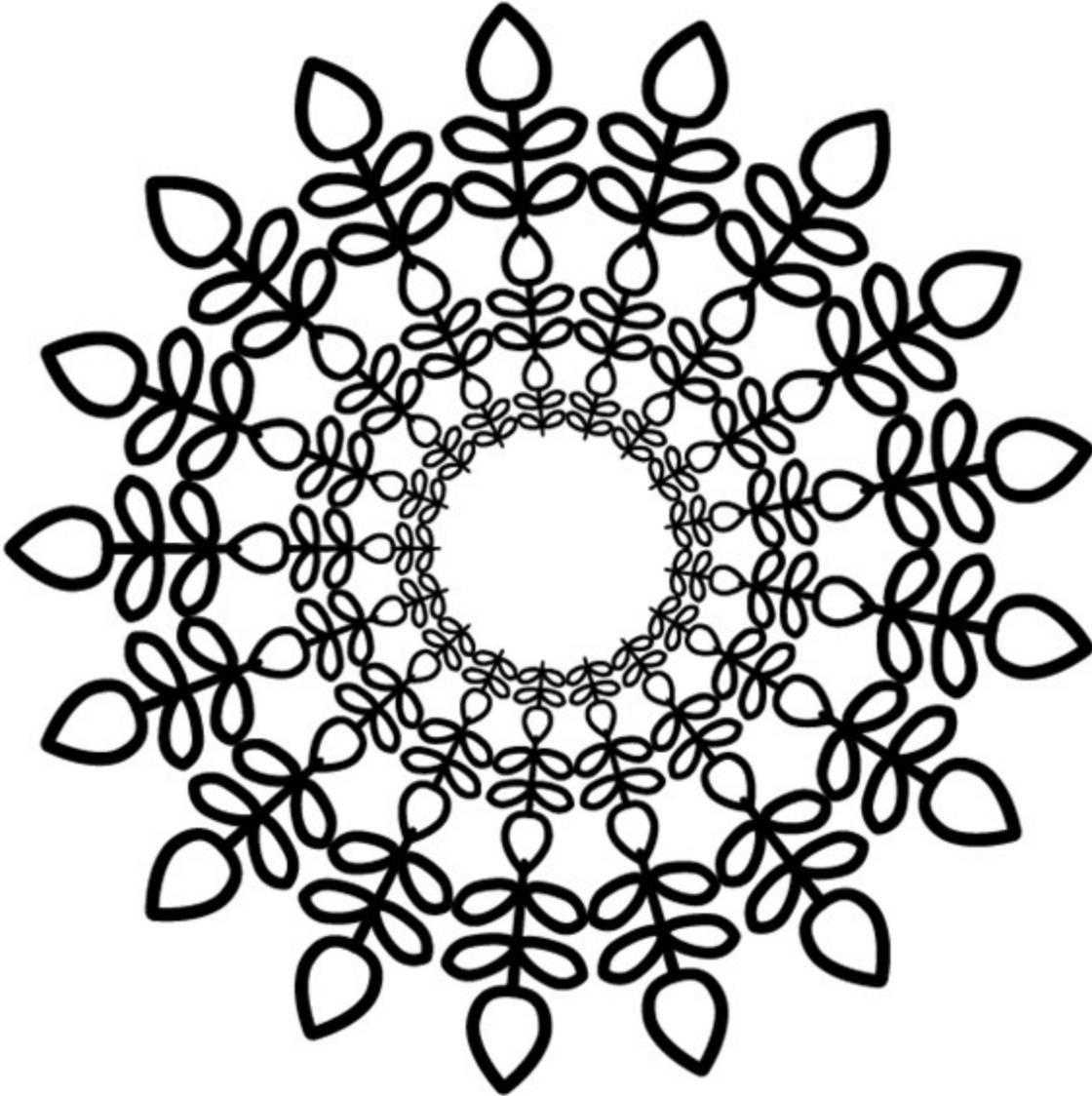


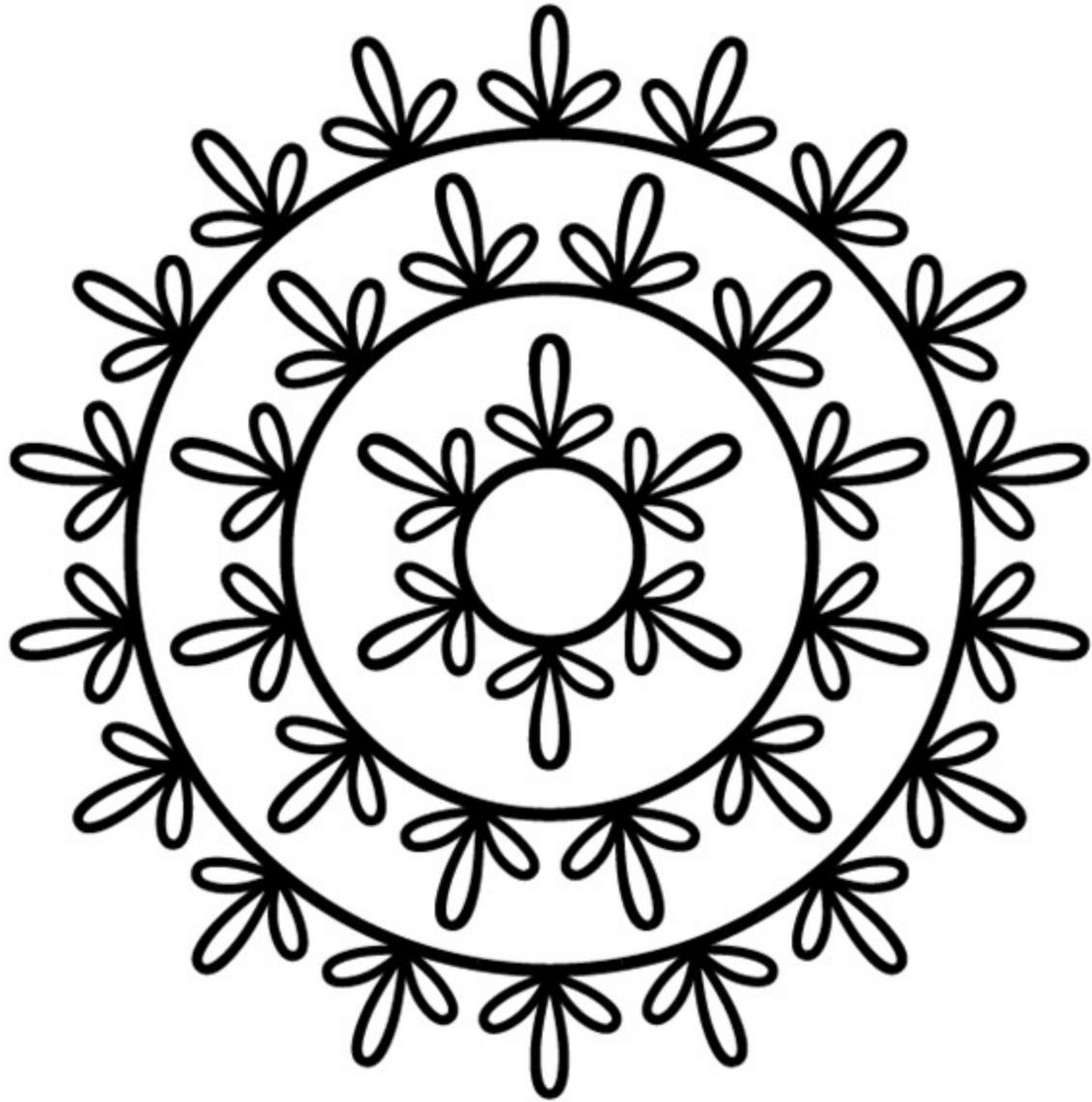


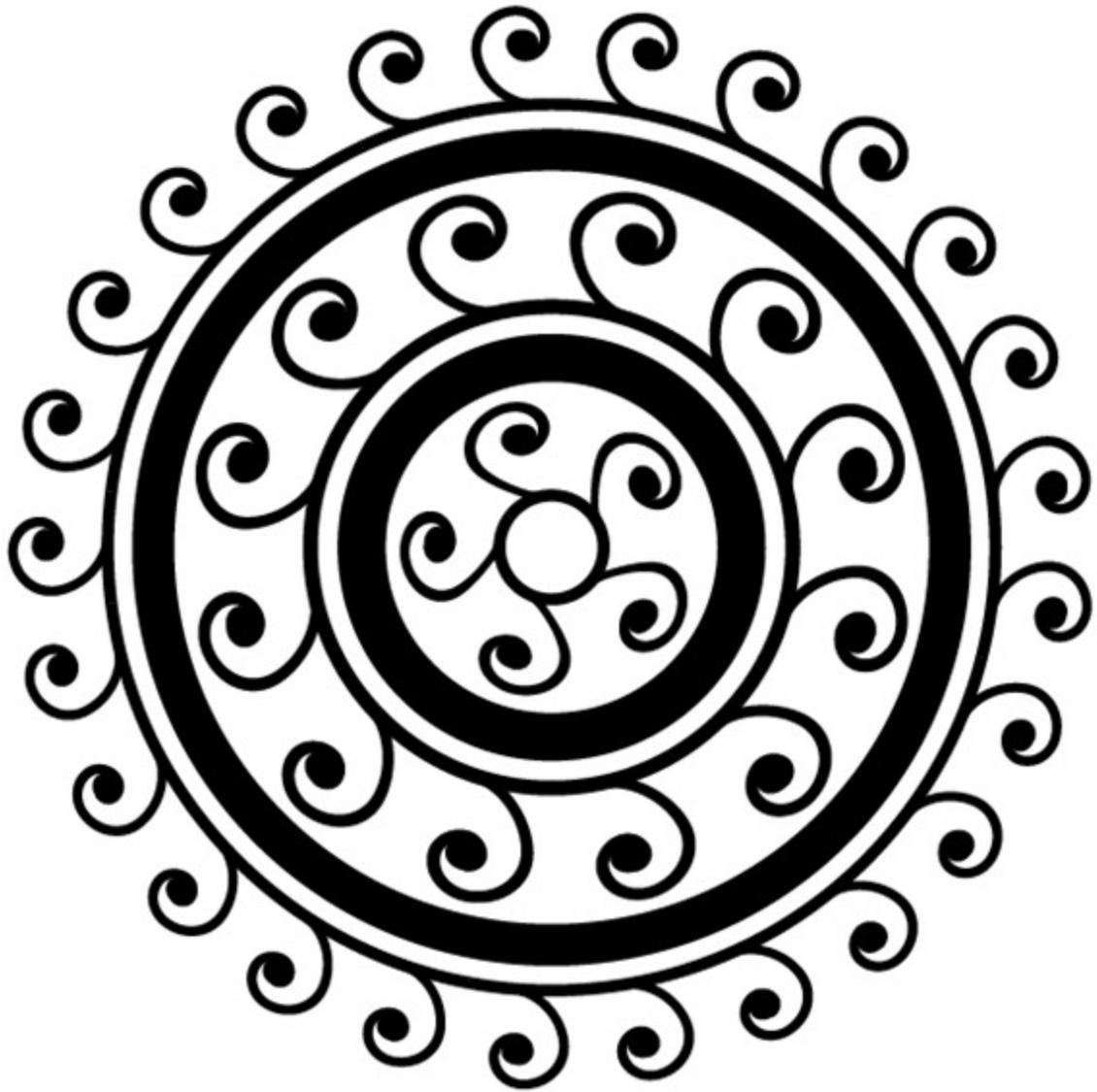


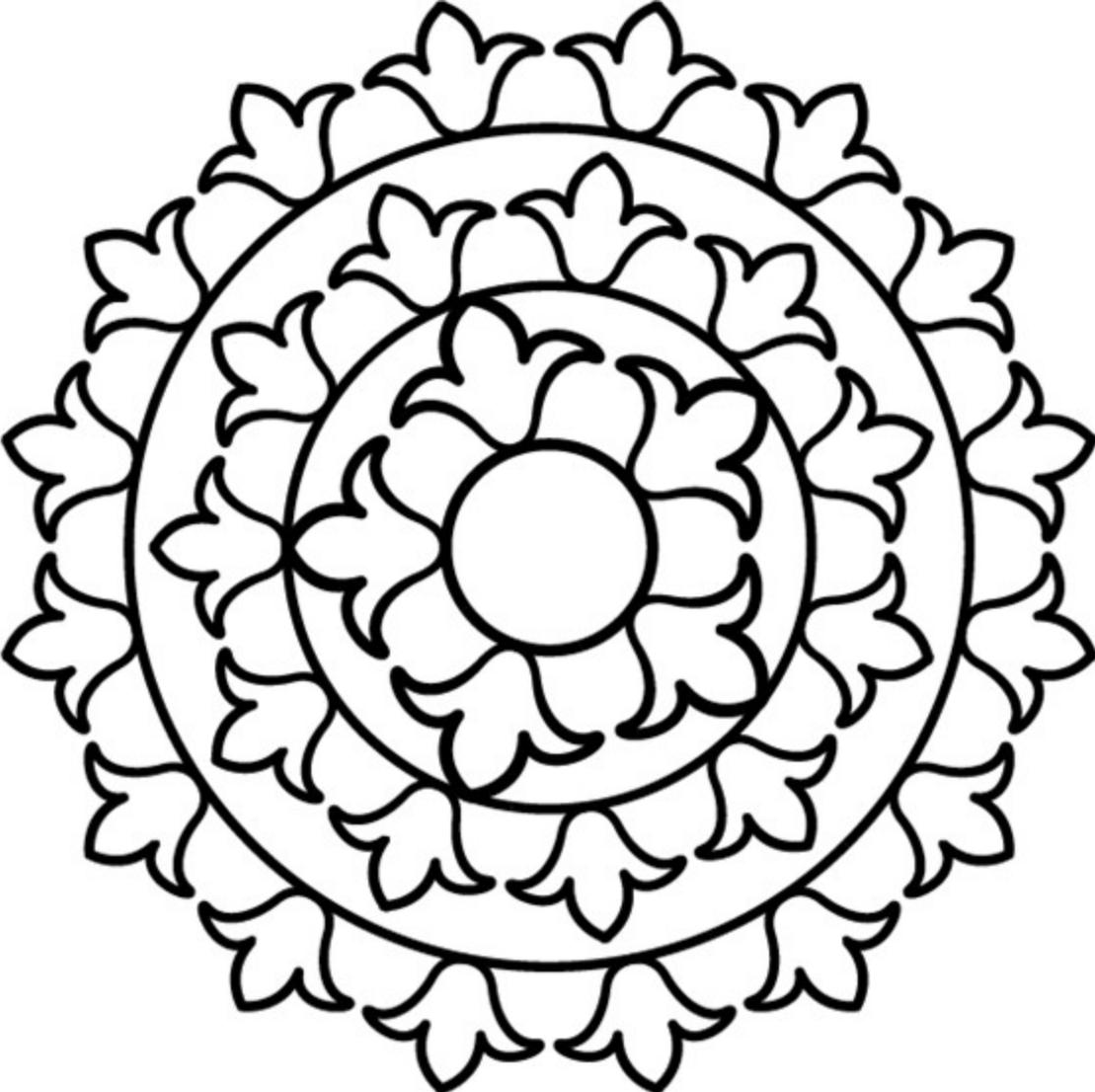


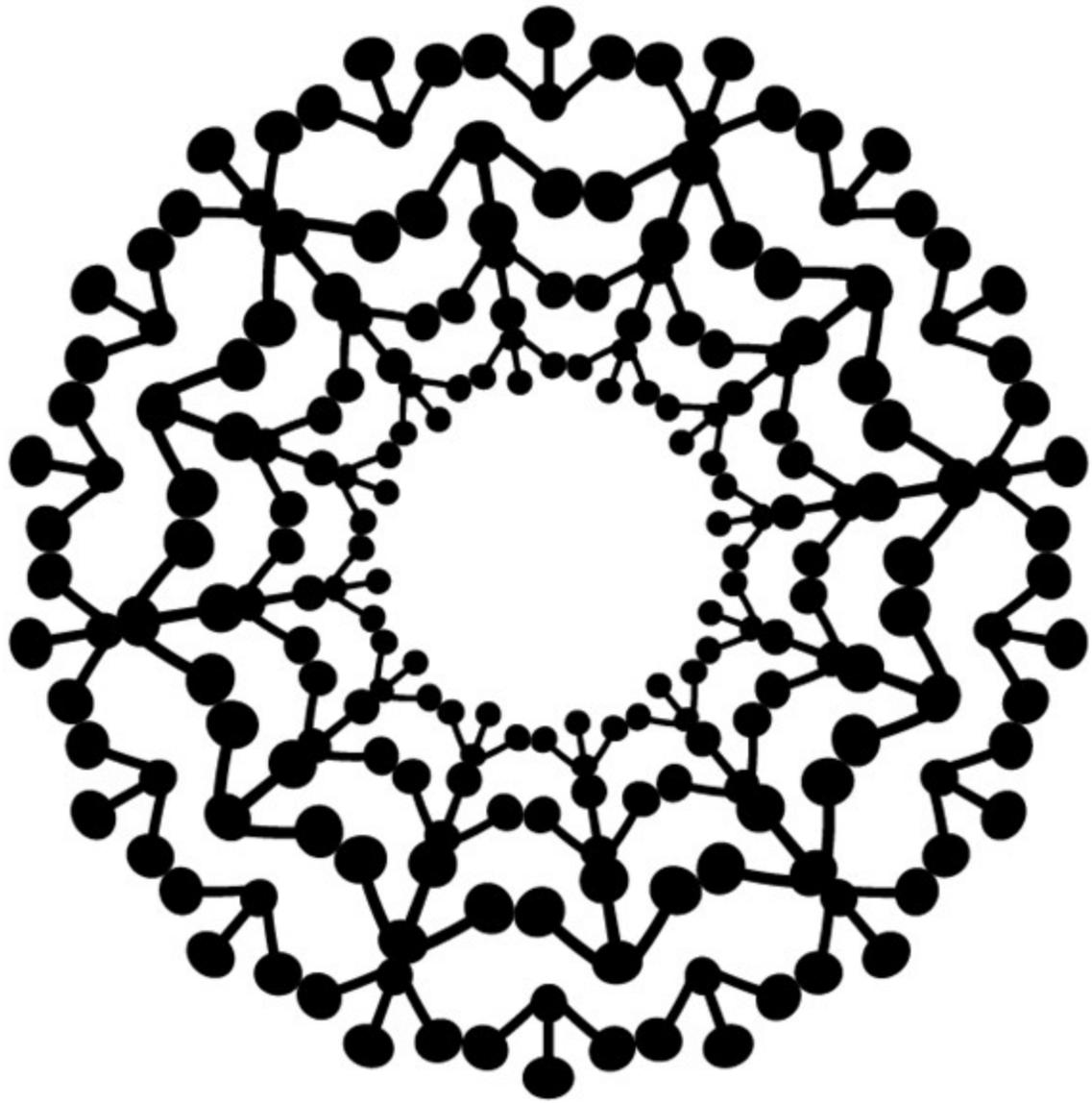


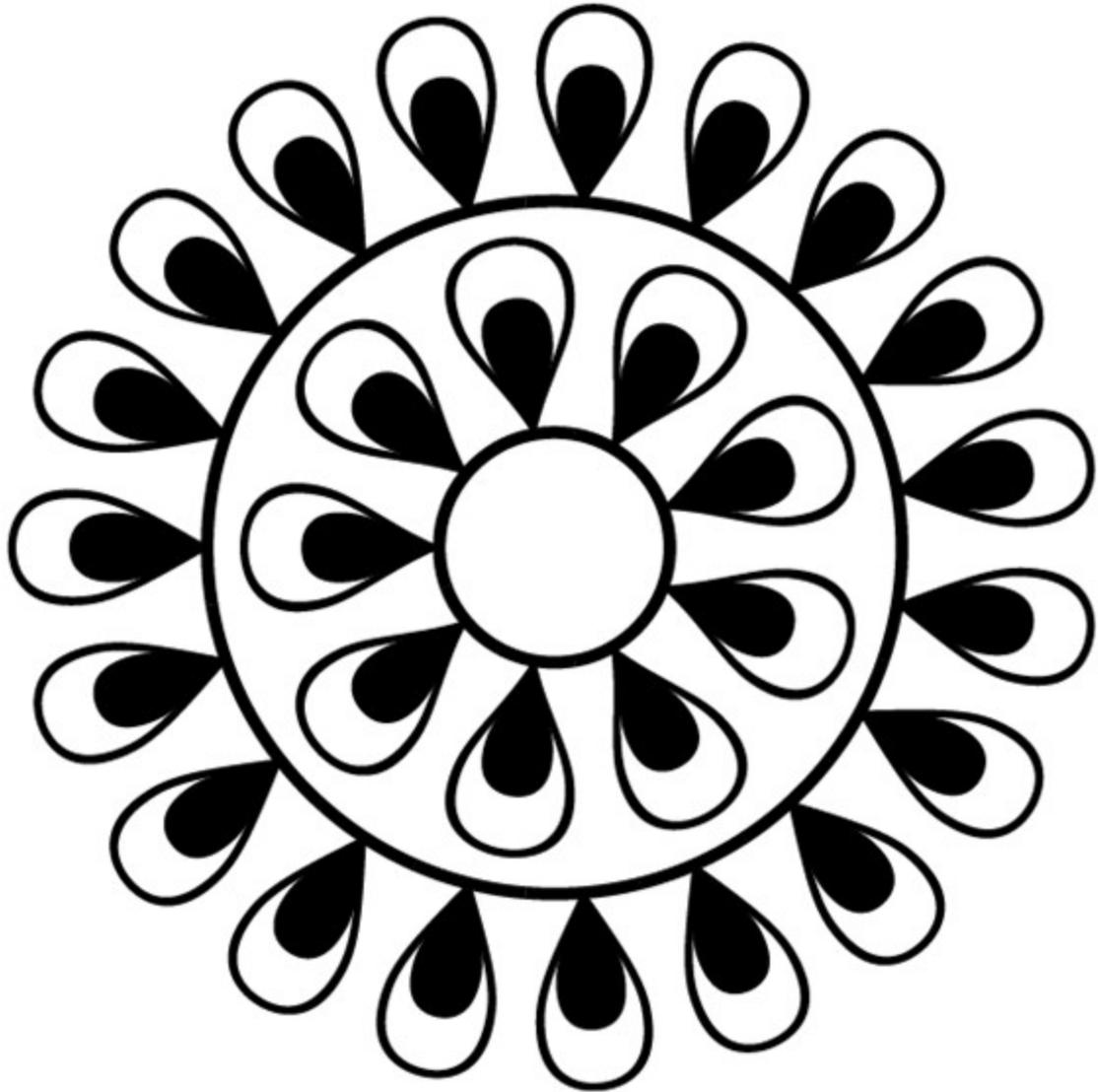












Акуна Матата: настроение #13 Качаем бицепсы, не вставая с дивана



Конечно, никакого насилия над собой акунамататовец не допустит!

Его даже зарядку не заставишь сделать. Да и зачем? Ведь это всего лишь стереотип, что спорт дарит хорошее самочувствие и долголетие. Суть профессионального спорта – это демонстрировать показатели, не свойственные человеческому организму в обычной жизни. И за это приходится расплачиваться своим здоровьем. Да и простые физические упражнения, как выяснилось, не всем полезны. Поэтому снова бежим поваляться на диване или на травке, наслаждаясь жизнью без олимпийских наград!

Вместо тренировок некоторым лучше поспать

К неутешительному выводу пришел профессор Джейми Тиммонс из Университета Лафборо (Великобритания). Он обнаружил особые химические маркеры, связанные со старением мышечной ткани. По ним можно понять, как тренировки влияют на мышцы. Тиммонс оценил физическую форму сотен добровольцев, которые активно занимались спортом. И выяснилось: у многих мышцы никак не реагировали на нагрузки.

– Мышцы ослабевают с возрастом не из-за нехватки физической активности, а в силу своей физиологии, – объясняет профессор Тиммонс. – Многие люди устроены так, что не могут ни нарастить, ни укрепить мышечную массу в принципе.

Более того, как показали исследования, любой спорт бесполезен аж для 25 % населения планеты. Причем из них почти каждому десятому физические упражнения вообще противопоказаны: любые нагрузки могут привести их к гипертонии. Профессор советует: вместо тренажерного зала некоторым лучше полежать на диване, а для здоровья просто больше спать и правильно питаться.

Кстати, некоторые молодящиеся звезды шоу-бизнеса уже отказались от ежедневных тренировок. Так, героиня телесериала «Секс в большом городе» 55-летняя Сара Джессика Паркер стала реже ходить в спортзал после того, как заметила, что вены ее стали выпуклыми, а бицепсы – жилистыми. Такие же неприятные изменения произошли с Мадонной, Анджелиной Джоли и Мэг Райан. Их изящные девичьи фигуры стали портить руки, выдающие их истинный

возраст. Врачи уверяют, что дефекты с венами и мышцами имеются у всех, кто усердно занимается спортом после 45 лет.

- Любой профессиональный вид спорта наносит вред мужской потенции, - уверяет профессор Ян Шриер, специалист по спортивной медицине Канадского университета Макгилл в Монреале. - Речь идет о занятиях, целью которых является победа в соревнованиях, установка рекорда. Для этого требуются настолько серьезные тренировки, что силы организма сильно истощаются, и само желание близости возникает только через сутки. В результате проблемы с эрекцией возникают из-за чрезмерных нагрузок, которые организм испытывает постоянно, и находится, таким образом, в состоянии непрерывного стресса. Кроме того, после напряженных занятий уровень мужского полового гормона тестостерона в крови снижается на 30-35 %.

Признаки импотенции у спортсменов появляются также и из-за приема анаболических средств и стимуляторов. Эти препараты вызывают изнашивание внутренних органов и истощение организма. Прибавьте к этому нервные срывы и синдром хронической усталости. Поэтому практически все профессиональные спортсмены имеют серьезные проблемы в интимной сфере. И только в половине случаев проблемы решаются в течение 2-3 лет.

Остальным требуется более длительное лечение. Ученые уверяют, что с потенцией не будет проблем, если заниматься любительским спортом, ради удовольствия. Но помните, что самые вредные виды спорта - «сидячие»: велосипед, гребля, шахматы. Они могут вызвать проблемы в виде преждевременного семяизвержения.

Даже, казалось бы, такое невинное занятие, как катание на велосипеде, может привести к

нежелательным последствиям.

В Бостонском университете изучили состояние здоровья мужчин-велосипедистов. И выяснилось, что седло у них пережимает артерию, по которой проходит кровоток в половые органы. В особенно длительных заездах возникают онемение и увеличение температуры в области мошонки. Обычно после прекращения давления на артерию через какое-то время кровоток восстанавливается в полном объеме. Но при очень длительной и системной езде (например, по пять часов в неделю), артерия может не восстановиться в полном объеме, тогда и возникает угроза импотенции.

Правда, всех этих неприятностей можно избежать, если использовать специальное ортопедическое велосипедное седло.

* * *

А вообще что угрожает тем, кто хочет заняться спортом серьезно?

Марафон может вызвать ишемическую болезнь сердца и стенокардию.

Теннис и тяжелая атлетика - проблемы с позвоночником.

Фигурное катание - пиелонефрит и вторичный радикулит.

Бокс - слабоумие, отслоение сетчатки, энцефалопатию, болезнь Паркинсона и Альцгеймера.

Биатлон и стрелковый спорт - нарушение слуха.

Плавание - болезни ушей и легких, гайморит, астму, стенокардию.

Гимнастика, футбол - вторичный радикулит.

Прыжки в длину и высоту - проблемы с почками.

Горные лыжи - проблемы с коленными суставами и позвоночником, стенокардию.

Гиревой спорт, метание диска, толкание ядра, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика и бодибилдинг – развитие паховой грыжи и дискоза позвоночника.

Легкая атлетика – артриты и артрозы.

Теннис и стрельба из лука – деформацию суставов, сколиоз.

* * *

«А как же похудеть, не вставая с дивана?» – зададутся логичным вопросом толстушки. Ну, привстать придется, конечно. Но плавно, медленно, с «потягушками». И не бросаемся сразу к гантелям или тренажерам – просто с удовольствием прогуливаемся! И всего один раз откажемся от пирожного. Ну, может, два... И чудо похудения произойдет.

Как – объясняют ученые.

Женщина весом 70 килограммов за час ходьбы на лыжах теряет около 500 калорий, а за час плавания – 600. Но можно просто не съесть одно пирожное, которое тоже «весит» 600 калорий. Поэтому многие диетологи уверяют: лучше питаться здоровой и низкокалорийной пищей. И тогда вы без всяких физических нагрузок можете худеть по **3-6 килограммов** в месяц. При похудении же только с помощью спорта вы будете избавляться от **граммов**.

– Кроме того, когда неподготовленный человек рьяно берется заниматься спортом, то, как правило, от перегрузок у него возникает чуть ли не отвращение к занятиям, а к нему прибавляется повышенный аппетит после тренировок, – предупреждает тренер Иван Горелов, выпускник московского Института физической культуры и спорта.

А еще лучше – купить шагомер и стараться каждый день проходить 10 000 шагов для поддержания нужного уровня фитнеса. Это рекомендуют японские медики: такая приятная и необременительная «зарядка» позволит сбросить 500 калорий и займет всего около часа. Как правило, столько времени уходит, если пройти пешком три-четыре автобусные остановки утром по пути на работу и вечером, возвращаясь домой.

Кому тяжело проходить десять тысяч шагов, спешим успокоить. Известный профессор, теледоктор Елена Малышева недавно обнародовала новые данные исследования спортивных врачей. Оказалось, что и 6 000 шагов в день достаточно, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме. В отличие от бега, который может привести к перегрузкам сердца, растяжению связок и повреждениям позвоночника, ходьба не имеет негативных побочных действий.

Никаких резких движений - мягкость и ритмичность в йоге и асанах

Японцы практикуют особенные упражнения, которые очень медленные, плавные, без напряжения - они их делают в свое удовольствие, следуя принципам Акуны Матата. Если хотите, давайте за ними повторим, превращаясь на время то в утку, то в черепаху.

Дарума тайсо

Это не просто комплекс упражнений, а «восточный коктейль», собранный из элементов индийской **йоги**, японского **каратэ** и китайского **до-ин**. А каждое упражнение является не просто движением, в нем заложена интересная идея, взятая от Природы: человек словно перевоплощается в журавля, утку, черепаху или обезьяну, при этом имитируя их движения.

Именно «животные» движения рассчитаны на работу каждой мышцы человеческого тела. Упражнения соединены в специальные комплексы, которые лучше выполнять хотя бы раз в неделю.

При выполнении упражнений тело будто движется вокруг своей оси. Первые движения начинаются с ног и постепенно доходят до головы. Главное требование - четкое сочетание движений с дыханием.

Комплекс из шести упражнений

1. Попробуйте быть «белкой». Это упражнение способствует укреплению мышц ног и таза, а также

развивает гибкость в голеностопном суставе.

Ровно стоите, ноги вместе. Делая вдох, наклоняете тело вперед и кладете ладони на колени. Выдохнув воздух, сгибаете ноги в коленях, отрываете пятки от пола, и получается, что вы сидите на носочках. При этом держите спину ровно, а плечи слегка опущенными. В исходное положение возвращаетесь на вдохе, распрямляя колени руками. Делаете 8 раз.

2. Особенно это упражнение полезно тем, кто работает сидя или стоя. Постелите коврик и сядьте на него, вытянув ноги, спину держите прямо. Потом левую руку поверните к себе и возьмитесь за нее правой рукой.

Делая вдох, отведите руки назад как можно дальше.

Выдыхая воздух, вытяните руки вперед и наклонитесь так, чтобы коснуться головой коленей. Сделав вдох, вернитесь в исходное положение. То же сделайте с правой рукой. При выполнении этого упражнения глаза должны быть закрыты.

3. Чтобы иметь осанку как у королевы и тонкую талию, в **дарума тайсо** есть специальное упражнение. Слегка расставив ноги, надо сделать глубокий вдох и на выдохе наклониться вперед. При этом надо коснуться ладонями пола и посмотреть между коленями. Ноги стараться держать прямо. Дальше, делая вдох, выпрямиться, положить ладони на ягодицы, прогнуться дугой, выдвинув таз вперед, и посмотреть назад. Повторить три раза.

4. «Черепашка» – так называется упражнение с успокаивающим эффектом. Оно помогает снять нервозность и напряжение. Выполняется «черепашка», стоя на согнутых в коленях ногах.

Ступни стоят шире плеч, ладони лежат выше колен на бедрах. Вдох – и медленно подтянуть тело, переводя взгляд вперед. Туловище стараться держать ровно. Выдох – вернуть себя в исходное положение и перевести взгляд вверх.

5. С возрастом наш позвоночник постепенно теряет гибкость. И чтобы этого не случилось, упражнение «купание утки» поможет позвоночнику увеличить гибкость, укрепит мышцы ног и просто доставит удовольствие.

Расставьте ноги в стороны и согните в коленях под прямым углом. Спину держите ровно, а ладони положите на колени. Сделайте вдох, после чего на выдохе поверните спину направо и посмотрите на правую руку через правое плечо. То же сделайте с левой рукой.

6. Это упражнение помогает от депрессии и агрессии.

Его надо стараться делать каждое утро 6 раз. Сядьте на пол, вытянув вместе ноги и параллельно ногам вытянув руки.

Ладони обращены друг к другу, а пальцы слегка разведены.

Делаете вдох и начинаете сгибать поочередно пальцы так, чтобы получился кулак с большим пальцем внутри.

Затем отведите «кулаки» назад, расположив их по бокам туловища на уровне грудной клетки. Согнуть ступни по направлению к себе. При выдохе разжать кулаки и выпрямить руки в исходное положение, расслабить ступни.

На Западе японской йогой называют учение «Син Син Тоитсу До», что в переводе с означает «Путь интеграции тела и сознания». В XX веке эту систему придумал японский учитель и врач Темпу Накамура. Для простоты произношения и запоминания школу еще сокращенно называют **синдо** или динамическая йога.

Программа тренировок по японской йоге включает, прежде всего, упражнения на развитие гибкости, дыхательные практики, техники эмоциональной и психологической релаксации, упражнения на улучшение концентрации сознания и внимания, обертонное пение. Все это в комплексе обеспечивает школе схожесть с основами древней индийской философии йоги. Некоторые мастера включают еще и работу с деревянным мечом и палкой в динамических асанах, японский массаж и самомассаж.

Кроме того, йогин должен мыслить позитивно, тренироваться и постоянно двигаться в совершенствовании своего тела, постепенно находя гармонию тела и разума, осознанность в понимании происходящего вокруг. Мягкость и ритмичность – вот две характеристики, которые описывают японскую йогу.

1. Передняя растяжка

Сядьте, ноги вытянуты. Отведите пальцы ног на себя и оттолкнитесь пятками, чтобы ваши стопы согнулись назад под углом в 70 градусов. Держите колени прямыми.

Наклон пальцев назад растягивает мышцы на обратной стороне ног и помогает во время растяжки удерживать колени прямыми.

Сядьте, удерживая спину прямо (под прямым углом к полу), руки параллельны полу, пальцы указывают по направлению к пальцам ног.

Затем, представляя хару (место, которое находится в 3–4 см вниз от пупка) как воображаемый сустав, наклоняйтесь вперед из этой точки и дотягивайтесь до пальцев ног в мягком четырехтактном ритме.

Вытянувшись на пару сантиметров вперед, направляйте свою **ки** (японский термин, обозначающий энергию) к точке, расположенной за пальцами ног и на полу перед пятками.

В конце вы сумеете дотянуться до области за пальцами стоп, чтобы коснуться пола. Вы также можете попытаться ухватиться за пальцы или подушечки стоп и спокойно потянуть их на себя обеими руками, чтобы помочь еще больше вытянуться вперед. Не опускайте голову к коленям.

В данном упражнении ваша цель – в первую очередь растянуть стопы, лодыжки и заднюю поверхность ног.

2. Растяжка из положения «ноги разведены в стороны»

Разведите ноги в стороны как можно шире. Отведите пальцы стоп на себя, пятки от себя и выпрямите ноги. Наклонитесь влево и обхватите пальцы стопы левой кистью.

Удерживая относительно прямую спину, перенесите кончики пальцев правой руки через левую стопу и наклонитесь влево. Выполняя легкие, ритмичные движения и одновременно подтягивая левую стопу, постепенно опускайте голову к левому колену.

Затем повторите эту серию движений вправо и, используя кисти, разведите ноги немного шире. Чем шире вы разведете ноги (желательно достичь угла в 160 градусов), тем легче будет выполнить следующую часть данного упражнения.

Теперь положите кулаки друг на друга, полностью вытянув руки на полу перед собой. Сгибаясь в точке хары и поворачивая при этом таз вперед и вниз, наклонитесь вперед и, выполняя мягко покачивающее движение, опустите голову, чтобы коснуться кулаков.

Повторите то же самое, но на этот раз наклоните голову только к одному кулаку. В конце коснитесь пола головой и, если возможно, грудью.

Попробуйте держаться за какой-нибудь неподвижный предмет перед собой. Используя эту опору кистей, вы можете мягко растягиваться вперед.

Ваша задача – выполнить растяжку ног, бедер, области паха и спины.

3. Растяжка сидя

Соедините подошвы обеих стоп перед областью паха.

В идеале пятки должны находиться примерно на расстоянии вашего кулака от тела и на одной линии с коленями.

Возьмите пальцы ног и стопы в руки и держите спину прямо под прямым углом к полу, плечи опущены. Постукивайте коленями по полу, ритмично поднимая и опуская их.

Полностью расслабьтесь и двигайтесь естественно. Когда гибкость увеличится, колени смогут легко опускаться на пол. Не форсируйте это движение.

Теперь, чтобы расслабить область паха и бедер, наклонитесь из хары, держа спину почти прямо, и направьте голову в точку перед вашими стопами. Выполняйте мягкое четырехтактное ритмичное движение по мере продвижения вперед.

Так как вы держитесь за пальцы стоп, можно подтягиваться кистями, используя их в качестве рычага

для дальнейшего продвижения вперед. Данное упражнение растягивает бедра, пах и ноги. Спина также растягивается, вплоть до крестцово-копчиковой области.

4. Растяжка «Скручивание в позе сейдза»

Теперь станьте на колени и легко сядьте на пятки в позу *сейдза* (поза сидения на коленях). Поверните руки в широкой амплитуде назад, как будто вы рисуете дугу кончиками пальцев.

Повернитесь влево и, когда достигнете максимально удобного положения, положите левую кисть на пол. Затем постепенно наклоняйте голову к полу между кистями, выполняя устойчивое, четырехтактное покачивающее движение.

Когда голова станет двигаться вперед, правая кисть также будет касаться пола. Повторите это скручивание на правой стороне.

Сама поза *сейдза* создает легкое растягивание ног, коленей и лодыжек. Скручивания увеличивают гибкость спины и выравнивают позвоночник. Во время выполнения скручивания влево голова будет приближаться к полу, и вы также ощутите растяжку в левой руке, левой стороне груди и левом плече.

5. Растяжка спины в позе сейдза

Оставаясь в позе *сейдза*, с помощью кистей и предплечий медленно лягте на спину. Ваши стопы остаются под бедрами, ладони над головой, растягивайтесь вверх и в сторону от головы. Затем поднимите правое плечо с пола и выполните скручивание влево.

После этого поднимите левое плечо и выполните скручивание вправо. Продолжайте перекаты вперед и назад через плечи и из стороны в сторону. Во время выполнения держите колени вместе и на полу, одновременно полностью вытягивая руки.

Это упражнение растягивает бедра, колени, лодыжки, спину, грудную клетку, плечи, руки, запястья и пальцы рук.

6. Раскачивание

Сядьте, скрестив ноги, поясница прямая. Положите левую стопу перед правой, которая подвернута под бедро.

Оставьте между стопами промежуток примерно в 20 сантиметров.

Откройте грудную клетку, опустите плечи и смотрите на линию горизонта. Мягко положите кисти на поверхность стоп.

Наклонитесь немного вперед, чтобы почувствовать, как вес тела перемещается к подколенной области, а также вперед и вниз по направлению к **харе** (центру силы и жизни человека).

Далее, мягко отталкиваясь от пола стопами, опустите подбородок к груди, округлите спину и мягко откиньтесь назад. Каждая часть спины, особенно поясница, коснется при этом пола. Будьте осторожны, чтобы не удариться головой об пол, для этого держите подбородок прижатым к груди и прекратите движение, когда стопы будут указывать прямо на потолок.

Расслабьте ноги, когда выполняете раскачивание, позволяя им реагировать на центробежную силу, и дайте им выпрямиться, когда откидываетесь на спину.

Кисти соскользнут со стоп, чтобы мягко коснуться верхушек коленей. Это удержит ноги от чрезмерного

заведения за голову.

Когда будете возвращаться вперед, отведите подбородок от груди, смотрите прямо перед собой. Одновременно начинайте выпрямить спину и позвольте кистям принять исходное положение, коснувшись стоп.

В конце возвращайтесь в первоначальное положение, но с одним условием: поменяйте в воздухе положение ног для того, чтобы, когда стопы коснутся пола, правая стопа в данный момент находилась впереди.

Цель этого упражнения – массаж спины раскачиванием вдоль поверхности пола. Этот массаж будет расслаблять и смягчать мышцы по обе стороны позвоночника.

Когда правая нога максимально близко подвернута под бедра, наклонитесь немного вправо, массируя вдоль правой стороны позвоночника. Затем поменяйте положение ног в воздухе, чтобы при возвращении в исходное положение левая стопа была ближе к телу.

Когда раскачиваетесь вперед, сфокусируйте вашу **ки** (термин, обозначающий энергию) впереди, независимо от того, что перед вами, позволяя ей двигаться бесконечно, после того как тело остановится. Этот мысленный образ облегчит возвращение в исходное положение и будет поддерживать координацию сознания и тела.

Асана «Богиня»

Исходное положение: лежа на спине. Прижимаем поясницу к полу, колени сгибаем и соединяем ступни подошвами. Постарайтесь полностью расслабить ноги, практически опуститься на пол. Руки вытягиваем в стороны. Держим позу 20 секунд.

Выходим: вытягивая руки над головой и соединяя ладони, потянитесь вслед за руками и задержитесь в растянутом положении на 5 секунд, затем сведите колени вместе и вытяните ноги.

Асана «Гирлянда»

Сядьте на корточки, стопы расположите на ширине таза, разверните их носками наружу. Стопы должны быть полностью прижаты к полу. Локти прижмите к коленям (их внутренним сторонам), копчик опустите вниз, ладони сложите вместе перед собой. Прижимая локти к коленям, сопротивляйтесь им. Так будет чувствоваться напряжение в мышцах. Грудную клетку вытягивайте. Задержитесь в такой позе около 15-30 секунд, затем отпустите руки и опуститесь на пол. Отдохните немного и можете еще раз повторить асану.

Асана «Лодочка»

Надо сесть на пол, ноги согнуть в коленях и ступни поставить на пол. Ладони положить на пол, руки прямые. На выдохе слегка откинуться назад, оторвать ноги от пола и распрямлять колени. Нужно балансировать на ягодицах и не ложиться на спину, при этом ноги следует поднять примерно на 60 градусов. Стопы должны быть выше уровня головы. Потом нужно оторвать ладони от пола и вытянуть руки перед собой параллельно полу, удерживая их рядом с бедрами. Плечи и ладони должны быть на одном уровне, а ладони – обращены друг к другу. Оставаться в такой позе 30 секунд, потом на очередном выдохе медленно опустить руки и ноги, лечь на спину и расслабиться.

Асана «Гора»

Встать, поставить стопы вместе так, чтобы внутренние края стоп от больших пальцев и до пяток соприкасались.

Сделать ноги сильными, подтянуть коленные чашечки по бедру вверх, отталкиваясь стопами от пола, расти вверх.

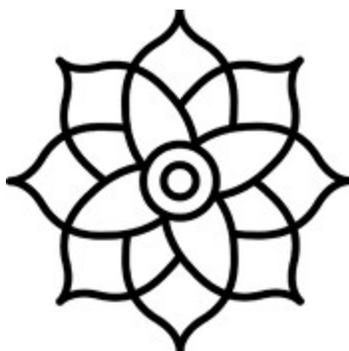
Втянуть копчик и нижние ребра, живот расслабить. Отвести плечи назад и вниз, раскрывая грудную клетку. Центром грудной клетки потянуться вверх, а кончиками пальцев рук – вниз. Сделайте дыхание животом либо полное йогическое дыхание. Удерживать позу 5–7 циклов дыхания.

Асана «Жаба»

Ложитесь на пол, сильно разведите бедра в разные стороны. Проследите, чтобы щиколотки и колени были на одной линии. Локтями упирайтесь в поверхности, ладони либо положите на пол, либо сцепите в замок. Выдохните и начните тянуть бедра назад, чтобы почувствовать сильное растяжение. Зафиксируйте позу на 20–80 секунд, затем либо вернитесь в начальную позу, либо соедините бедра и лягте на пол.

Послесловие

**«Не нужен мне царский трон!
Вы лучше посмотрите, какую
я вырастил капусту!»**



Акунамататовцы советуют: в поисках смысла жизни чаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, а не к мнению окружающих.

Наверняка вам знакомы случаи, о которых я вскользь упоминала выше, когда судьбу детей вершили строгие родители, что ни к чему хорошему не приводило. Пропускайте мимо ушей рассуждения подружек и друзей, тетей, бабушек с дедушками. Они не могут определить ваше предназначение – ведь, как утверждают японцы, у каждого свой личный **икигай**. И он не приживается на чужой почве, в чужой душе. Двигайтесь именно к тому, что вас вдохновляет, трогает до глубины души и соответствует вашим внутренним убеждениям. Важно не то, что может быть значимым, правильным или комфортным для других, а лишь те мысли, идеи, установки, которые вызывают отклик в вашей душе. Значимо только то, что заставляет вас летать от счастья, потому что вы знаете, что это именно то, что нужно вам.

А это «нужное» может быть не таким уж и пафосным. Например, история сохранила немало свидетельств о пристрастии к обычным домашним делам... настоящих гениев. Вот лишь несколько историй.

- Римский император Диоклетиан (III-IV вв.) в 59 лет неожиданно отказался от трона. Сбежав в деревню, он с таким усердием стал выращивать овощи, словно всю жизнь только этим и занимался. Когда же однажды его подданные приехали, чтобы убедить Диоклетиана вернуться к власти, бывший император ответил им: «Вы лучше посмотрите, какую я вырастил капусту!»

- Царь Иван Грозный (XVI в.) по утрам и вечерам лично звонил в колокола на главной звоннице Александровской слободы. Говорят, это помогало ему справляться с любыми душевными страданиями.

- Английский физик Исаак Ньютон (XVII в.) однажды, задумавшись, сварил свои карманные часы вместо яйца, которое он задумчиво держал в руке... Представьте, что великий физик, открывший закон всемирного тяготения, сам стоял у плиты и готовил себе еду!

- А не будь Гоголь (XIX в.) писателем – быть ему шеф-поваром! Николай Васильевич специально ходил на кухню наблюдать за стряпухами и поварами, а потом готовил вкуснейшие блюда для друзей.

- Легендарный Джордж Вашингтон, первый всенародно избранный президент Соединенных Штатов Америки (XVIII в.), отличался большой любовью к садоводству. Самым излюбленным растением в его саду была марихуана... впрочем, ее наркотические свойства политика совсем не интересовали.

- Писатель Лев Толстой (XIX в.) обожал косить траву, ходил в лаптях, как простой крестьянин, и запросто мог раздать все деньги бедным. Он обожал «за душу» поговорить с простым людом, но народ робел и прятался кто куда. Расстроившись, что его не

подпускают как друга, писатель начинал шить сапоги – на подарки. У его зятя Сухотина такой сувенир хранился на полке рядом с «Войной и миром».

- Дмитрия Менделеева (XIX в.) все соседи знали не как гениального химика, а как... мастера по изготовлению чемоданов. Это занятие было отдушиной для ученого.

- Физик Вальтер Нернст (XIX в.) увлекался разведением карпов. На вопрос «почему именно они?» ученый отвечал, мол, рыбы – существа хладнокровные, а теплокровных он разводить никогда не будет, потому что не хочет обогревать мир «на дармовщину».

- Немецкий композитор Йоганнес Брамс (XIX в.), испытывая потребность в музе, начинал чистить обувь.

- Билл Гейтс утверждает, что каждый вечер сам моет посуду. Он самый богатый человек в мире и легко мог бы этого избежать, но предпочитает делать это собственноручно. Объясняет, что мытье посуды помогает ему расслабиться.

- Ричард Фейнман, один из самых известных физиков в истории, тоже находил удовольствие в обыденных делах. Сам ходил за канцтоварами в ближайший магазин, когда надо, занимался ремонтом. Однажды с кистью в руке и ведром краски у стены его застали студенты, которые с удивлением обратились к его коллегам: «У вас в офисе красит стены нобелевский лауреат!»

- Режиссер Хаяо Миядзаки, обладатель многочисленных «Оскаров», проводит выходной в одиночестве за рисованием.

- Великий Эйнштейн говорил, что если бы он не стал физиком, то обрел бы счастье в занятиях музыкой. Отдыхая от физики и математики, он играл на скрипке. Физика и музыка – вот два икигай, делавшие его счастливым.

Ну что, вдохновил вас опыт легендарных ученых и писателей? Сами того не зная, они были истинными адептами философии Акуна Матата! Равняйтесь на бессмертных. Умение превратить рутинную работу в процесс, которым можно по-настоящему наслаждаться, поистине гениально. С любовью варите щи, с обожанием чистите ботинки, с песней стирайте белье – и тогда каждый день будет превращаться в праздник!

Вы знаете, о чем жалеют люди перед смертью? Медсестра из Австралии Брони Вэр, всю жизнь проработавшая в хосписе, решила это выяснить и собрала в книгу признания безнадежно больных. Книга так и называется: «Пять главных сожалений умирающих».

Так вот, уходящие в мир иной жалели не о том, что не стали финансовыми директорами, олимпийскими чемпионами, звездами шоу-бизнеса или известными политиками. Нет! Перед лицом смерти они вдруг осознавали, что карьера, деньги, слава – это не главное в жизни. Все сокрушались о том, что не уделяли достаточного внимания детям, родным, друзьям, своему здоровью. «Я слишком много работал и мало времени проводил с близкими мне людьми», – говорили пациенты.

И тут я сразу вспоминаю про дауншифтеров, которые ищут такую работу, чтобы получать меньше денег, но работать полдня. Я вам уже рассказывала, как многие директора больших предприятий уходят из компаний, где работали по 12-17 часов, переходят на удаленную работу или становятся фрилансерами. Тем самым они хотят освободить время на **жизнь!** Сами с радостью провожают и встречают детей из детсада или школы, гуляют с ними в парке, навещают пожилых родителей, приглашают на обеды и ужины друзей и родственников. Им хватает денег на самое необходимое, и они этим довольствуются. Эти люди

счастливы быть вместе с самыми дорогими для них людьми. Они понимают, что жизнь коротка, а так хочется насладиться общением с ними...

Недаром в Европе, Америке, Австралии в последнее время набирает силу новое движение Slow life – «Неспешная жизнь». Его сторонники уверены: заработать больше денег они могут всегда, но никто не сможет вернуть им их время. Сейчас до многих людей доходит, что главным в жизни является не итог, не достижения, а процесс, сам путь и сама жизнь!

Что же еще терзало в конце жизни больных хосписа?

«Жаль, что не хватило мужества жить так, как хотелось мне», – говорили те, кто предал свою мечту и закопал свои таланты ради более комфортного существования.

«Я стеснялся откровенно выражать свои чувства к ближним», – жаловались те, кто лишней раз не обнял мать, не сказал добрых слов отцу, не признался в любви близкому человеку.

«Я так редко встречался с друзьями!» – восклицают те, кто жалел времени на встречу с однокашниками или боялся не вписаться в их круг по разным причинам.

«Почему я не позволял себе жить простой жизнью и просто быть счастливым?» – задавались вопросом те, кто не ценил то, что имел, а мчался галопом за призрачными целями. Хотя счастье было всегда рядом.

Мы часто не замечаем, как много имеем, и поэтому не можем радоваться тому, что у нас есть. А мечтаем получить что-то еще... Но получив, понимаем, что это тоже не приносит нам радости, и начинаем хотеть большего. И так до бесконечности. И только в конце пути понимаем, как важно ценить то, что есть. Быть счастливым в каждом моменте жизни. Не сожалеть о прошлом и не бояться будущего.

И что характерно: стремление к сохранению семейных ценностей и культивированию «неспешной жизни» дает нам другой немаловажный элемент фундамента – здоровье.

Врачами и психологами установлено, что душевное и физическое состояние человека находятся в жесткой зависимости от характера и количества его социальных контактов. Общение насущно необходимо каждому из нас для нормального функционирования организма и хорошего настроения. Жизнь в коллективе, наличие друзей и знакомых, успехи в любви – вот одни из стимулов, под воздействием которых головной мозг вырабатывает так называемые «гормоны счастья». Люди, имеющие нормальное содержание этих веществ, реже болеют, быстрее выздоравливают, легче справляются с жизненными проблемами.

Поэтому как можно больше общайтесь!

– Природой заложено так, что значительная часть наших мыслительных способностей предназначена для общения с другими людьми, – уверяет Филипп Хайтович, один из ведущих мировых нейробиологов, руководитель Института вычислительной биологии в Шанхае. – Если мы урезаем такое общение, мозг лишается большой доли информации, на получение и обработку которой он заточен. Это может ускорять процессы старения в нашей голове.

Все нейробиологи советуют: больше непосредственного общения, близости, теплоты, задушевности, объятий, наконец, о которых я уже говорила выше.

Учеными подсчитано: для выживания человеку нужно в день не менее четырех объятий, для психологической поддержки – восемь, для здоровья – двенадцать. По их мнению, дружеские прикосновения способны избавить человека от депрессии и страхов. Исследованиями подтверждено, что во время объятий

укрепляется иммунная система, улучшается сон, нормализуется деятельность нервной системы, снимается стресс, уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний и даже повышается самооценка. Также это способствует выработке эндорфинов, вызывающих эйфорию и уносящих в нирвану.

* * *

Итак, дорогие акунамататовцы, меняйте самого себя, свое окружение и свой мир так, как вы хотите. Помните, у Андрея Макаревича: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».

Я хочу, чтобы в вашей жизни пресное стало аппетитным, будни – отдыхом, серое – разноцветным, тихое – громким, надоевшее – вождеденным, тупое – острым. В общем, чтобы все у вас перевернулось с ног на голову и вы ощутили вкус Акуны Матата – такой прекрасно-потрясающий!

А для этого надо всего лишь сойти с колеи и проложить свой собственный путь без правил и стандартов. Помните: **если нельзя, но очень хочется, то можно**. Ведь живем один раз!..

И надеюсь, что теперь, после прочтения этой книги, на вопрос «Как дела?» вы, как и жители Центральной и Восточной Африки, непременно будете отвечать: «Акуна Матата!» Значит: «Нет проблем!»