

НАДЯ НАРАИН
КАТЯ НАРАИН ФИЛЛИПС

ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

секреты заботы
о душе и теле



«ОЧЕНЬ ПРАКТИЧНАЯ И ПРИ ЭТОМ ЛЕГКАЯ КНИГА. КАК МАРИ КАНДО, НО ДЛЯ ДУШИ».
THE SUNDAY TIMES



Подарочные издания. Магия пространства

Надя Нараин

**Полюбить себя. Секреты
заботы о душе и теле**

«ЭКСМО»

2017

УДК 613
ББК 51.204.0

Нараин Н.

Полюбить себя. Секреты заботы о душе и теле / Н. Нараин —
«Эксмо», 2017 — (Подарочные издания. Магия пространства)

ISBN 978-5-04-095011-9

За годы работы в сфере здорового образа жизни самые известные принцессы ЗОЖ Британии – Надя Нараин и Катя Нараин Филлипс помогли сотням других людей улучшить свое самочувствие. Но труднее всего оказалось помочь самим себе. Сестрам потребовался не один год, чтобы выяснить, в чем же кроется секрет простой и эффективной заботы о себе... В книге вы найдете секреты здорового образа жизни, лайфхаки об отношениях на работе, в любви и семье, массу антистресс-рекомендаций и еще много всего, что напомнит вам о том, что самый главный человек на свете для вас – это вы сами!

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-095011-9

© Нараин Н., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Об авторах	7
Введение: Что такое забота о себе	9
Любовь	13
С вами все ОК	16
Пора полюбить свое тело	20
Еда имеет значение	24
Наращиваем ресурс	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Надя Нараин, Катя Нараин Филлипс

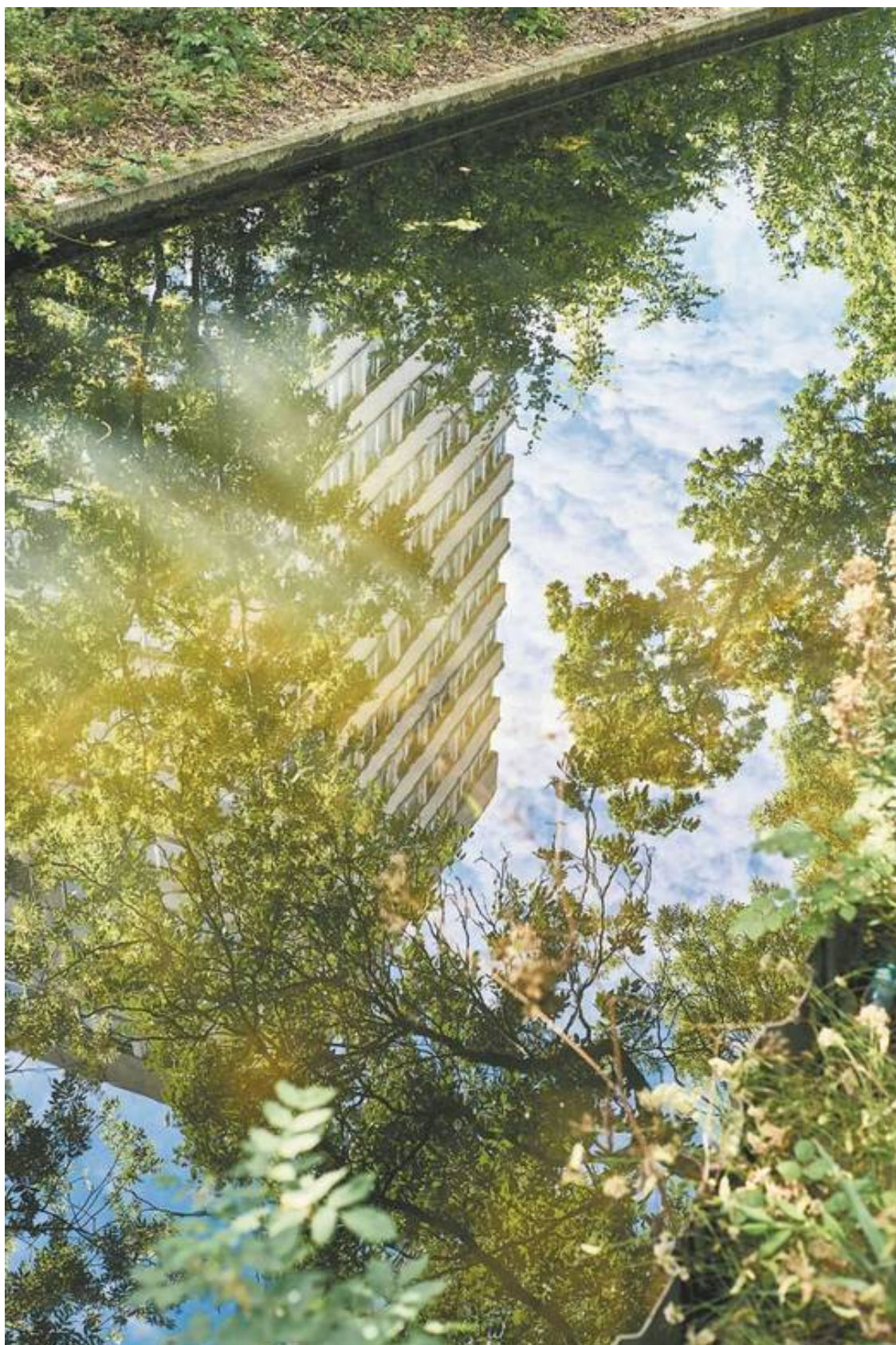
Полюбить себя. Секреты заботы о душе и теле

© Шелогурова Н.Н., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Маме и папе



Об авторах

Надя и Катя Нарейн – родные сестры. Они провели детство в Азии, где усвоили, что массаж, йога и акупунктура – не прихоть, а залог здоровья. Обе сестры рано начали самостоятельную жизнь. И обе очень хорошо знают, что такое конфликты с родными, неуверенность в себе и разочарование. Встав на путь духовного роста, Надя и Катя много лет изучали разные практики, которые помогли девушкам обрести гармонию. Теперь Надя и Катя делятся ими с вами.

Надя Нарейн – настоящая звезда йоги в Великобритании. Она влюбилась в йогу с первого занятия! Надя признается: стоило ей начать выполнять упражнения, как плохое настроение улетучивалось, она забывала о стрессе и ощущала себя в полной безопасности. С тех пор йога стала неотъемлемой частью Надиной жизни. Она знает кучу самых эффективных практик исцеления тела и души! Надя разрабатывает программы тренировок как для профессионалов, так и для новичков. Но больше всего девушка гордится разработанной ей системой тренировок для беременных женщин. Видеокурсы Нади стали настоящими бестселлерами.

Надя ведет занятия в самом популярном лондонском йога-центре Triyoga. Ее статьи о йоге и здоровом образе жизни часто печатают в Vogue, Elle и Harper's Bazaar.

Катю Нарейн Филлипс называют «пионером здорового образа жизни». Она изучала рейки, работала массажистом и изучила горы духовной литературы. Но ее истинная страсть – кулинария. Свое первое кафе для сыроедов Катя открыла десять лет назад, а сейчас управляет модным лондонским кафе «Нектар». По словам Кати, она мечтала создать такое место, куда бы хотелось возвращаться. Где можно было бы отведать вкусные, полезные блюда и получить заряд бодрости и вдохновения на целый день. Катя обожает изобретать необычные рецепты. Особая ее гордость – вкуснейшие вегетарианские десерты.

Катя успешно сочетает бизнес и материнство. Вместе с мужем они воспитывают двух сыновей.



Введение: Что такое забота о себе

«Я пришла к выводу, что забота о себе – это не эгоизм, а то, что помогает выжить».

Одри Лорд¹

Что вы представляете, когда слышите слова «забота о себе»? Наверняка скажете, что речь идет о том, чтобы нормально питаться, прилично одеваться, соблюдать гигиену... Словом, делать все то, что мы и так, с большим или меньшим успехом, делаем всю свою жизнь. В этой книге мы расскажем о том, как превратить заботу о себе из обыденной рутины в приятную привычку, которая поможет вам расцвести в полную силу. Ведь заботиться о себе – значит относиться к себе так, как вы относитесь к ребенку или самому дорогому другу: с любовью, добротой и терпением.

Забота о себе не означает, что вы должны вести себя эгоистично и пренебрегать потребностями других людей. Как раз наоборот! Как только вы почувствуете, что превращаетесь в лучшую версию себя, когда начнете радоваться своему отражению в зеркале, вам захочется сделать что-то хорошее и для других. Когда мы позволяем хорошим вещам легко и свободно приходить в нашу жизнь, мы с удовольствием делимся ими с окружающими. Зато когда нам плохо, мы порой становимся настоящими эгоистами, целиком погружаясь в свои проблемы. Откуда у человека, замкнутого на себе, целиком погруженного в собственные тревоги и печали, возьмется энергия на других людей? Как он может осчастливить мир, если у него едва хватает сил на самого себя?

Некоторым кажется, что забота о себе – это не более чем хештег на страничках блогеров, пропагандирующих здоровый образ жизни в Instagram. Нет, друзья, это совсем не то. А вот еще одно распространенное заблуждение: «Для того чтобы уделять себе должное внимание, нужно иметь кучу свободного времени и денег. Например, чтобы делать дорогой маникюр и педикюр». В итоге люди откладывают заботу о себе в долгий ящик, они говорят: «Я займусь этим как-нибудь потом, когда дел будет поменьше, а денег – побольше». Но этот счастливый момент порой не наступает никогда.

Мы считаем, что заботиться о себе – значит находиться в состоянии полной осознанности и вовлеченности в происходящее. Ощущать все то, что происходит с нами здесь и сейчас. Не нужно отстраняться или отключаться от мира. Когда мы не обращаем внимания на собственные желания и нужды, мы полностью сажаем свою внутреннюю батарею. И лишь уделив внимание себе, можем перезарядить ее и наполниться энергией.

Мы живем в сумасшедшем мире: разные дела, проекты и проблемы поглощают все наше время и силы. А на себя порой ничего и не остается. Начать по-настоящему беречь себя, ухаживать за собой – не означает, что вам нужно взять и резко перекроить свою жизнь. Это не так. Вам предстоит познакомиться с собой – с тем человеком, каким вы сейчас являетесь. А не с тем, кем мечтаете стать. Потом вам нужно будет обдумать, как превратиться в лучшую версию себя. Разумеется, это не произойдет в одночасье. Шаг за шагом вы будете идти к цели, и через какое-то время очень удивитесь произошедшим переменам. Эти маленькие шаги приведут вас к потрясающим результатам!

Итак, вы уже, наверное, поняли, что забота о себе – это не эгоизм. Заботиться о себе – значит учиться любить, уважать и поддерживать себя. И при этом радовать окружающих людей.

¹ Одри Лорд (англ. Audre Lorde, 18 февраля 1934 – 17 ноября 1992) – американская феминистка и защитница гражданских прав, писатель и поэтесса.

В этой книге мы собрали для вас целую копилку идей, которые служат нам долгие годы. Мы надеемся, что они вдохновят и вас! В добрый путь!

Что означает забота для вас?

Вы, конечно же, слышали, как важно много двигаться, хорошо питаться, находить пищу для разума и души. Но все-таки для каждого из нас «забота о себе» означает что-то свое.

Самый лучший способ понять, что такое настоящая забота, – научиться отличать ваши потребности от «хотелок». «Хотелки» – это поверхностные желания. Например, вы во что бы то ни стало хотите купить новый iPhone, брендовые очки или роскошную пару туфель. Исполнение такого желания подарит вам радость, но она мимолетна и не сможет долго вас подпитывать. А вот если вы удовлетворите вашу истинную потребность, то эффект будет совсем другим.

Питание, воспитание, ресурс, перезагрузка, любовь и доброта – вот в чем кроется сама суть заботы о себе. Вспоминайте об этом, когда у вас возникнет очередная «хотелка». Сядьте спокойно и спросите себя: «Что это мне даст? Поможет ли мне эта, десятая по счету, сумочка восполнить ресурс?»

Стремитесь к равновесию: важно постоянно отдавать себе отчет о том, что происходит в вашей жизни. Это нужно для того, чтобы вы могли посмотреть на ситуацию с разных сторон, и если что-то пойдет не так – вовремя все исправить.

В разные периоды жизни вам потребуется по-разному о себе заботиться. В моменты испытаний, будь то развод, потеря близкого человека или переезд, конечно же, нужно относиться к себе как можно бережнее и внимательнее. И, наоборот: когда дела идут хорошо, вы полны энергии и у вас куча свободного времени, – самое время выйти из зоны комфорта.

Помните: нет универсального рецепта для всех. Не факт, что все наши советы вам подойдут. Все, что мы хотели, работая над этой книгой, – помочь вам найти те методы, которые работают именно для вас.

Любовь к себе – это обязательно!

Мы с вами не будем ставить перед собой грандиозную задачу – достичь совершенства. Вместо этого, мы постараемся принять себя как живого человека, со всеми достоинствами и недостатками. Принять тот факт, что все мы заслуживаем счастья. И будем делать все, что в наших силах, чтобы достичь этой цели.

Мы убедились на собственном опыте, что ни магическое мышление, ни попытки сохранять оптимизм, невзирая ни на что, не работают. Как раз наоборот: если вам плохо, а вы с улыбкой произносите позитивные аффирмации, убеждая себя, что жизнь прекрасна, – вы можете усугубить ситуацию. Будет куда больше пользы, если вы поймете, какие приемы работают именно для вас. И выясните, какие небольшие шаги и действия нужно предпринять, чтобы почувствовать себя лучше.

Научиться чувствовать себя хорошо – задача, вообще-то, непростая. Особенно если вы новичок. А может, вы когда-то – давным-давно – решили, что не заслуживаете заботы? Тогда именно вы в первую очередь и достойны самой нежной заботы и самой большой любви.

Вы ведь летали на самолете? Помните, как стюардессы учат надевать кислородную маску, инструктируя пассажиров перед полетом? Сначала нужно надеть маску на себя и только потом на ребенка. Мы долго не могли понять, почему последовательность должна быть именно такой? Но чем больше мы изучали тему заботы о себе, тем яснее становилась ситуация: если родитель не обеспечит себя кислородной маской, то ребенку не выжить. Это правило распространяется на все сферы жизни. Если вы морально, физически или умственно истощены, то ничего не сможете дать окружающим.

Выживают не сильнейшие, а самые стойкие. Допустим, сейчас ваша жизнь напоминает десятибалльный шторм: волны беспощадно бросают вас из стороны в сторону. Научившись заботиться о себе, вы постепенно – досочка за досочкой, бревнышко за бревнышком – соорудите спасательный плот. Волны по-прежнему будут беспощадно швырять вас туда-сюда, но вы будете чувствовать себя в безопасности. А значит, вы сможете протянуть руку помощи тем людям, которых встретите на пути.

Чего вы хотите?

Первый пункт заботы о себе – научиться прислушиваться к себе. Начните обращать внимание на собственное тело, старайтесь подмечать, как оно реагирует на разные обстоятельства. Кстати, это хороший способ прокачать интуицию. На страницах этой книги вы найдете упражнения, которые помогут вам лучше понять свое тело, расшифровывать сигналы, которые оно вам посылает.

Да, мы в курсе, как сложно ориентироваться в современном мире, когда каждый считает себя экспертом и норовит навязать окружающим свои взгляды на то, что нужно делать, как жить и чем питаться. Вот вы, например, едите сахар или отказались от него? А будете ли вы призывать всех вокруг последовать вашему примеру? Мы раньше очень любили давать советы, но потом поняли: универсальных рецептов не существует. Разным людям подходят разные методы в разные периоды жизни. Если вы слепо будете следовать советам друзей или экспертов из научного журнала, не факт, что вы сможете зарядиться энергией или расслабиться так, как вы того хотите. Когда новая привычка не соответствует вашим потребностям, результат от нее долго не продлится.

Вы в самом деле мечтаете после работы пойти покрутить педали велотренажера? Или поступаете так, понимая, что это хорошо для здоровья? А четвертая чашка кофе или чая за день – это привычка или необходимость? (Если вы ответили «необходимость», то нам с вами предстоит научиться, как следует расслабляться. О том, как это сделать, читайте в одной из следующих глав). А почему вы в одиночку слопали целую плитку шоколада? Потому что вкусно? Или потому, что вы с кем-то поругались и теперь ощущаете пустоту внутри, которую нужно чем-то заполнить?

Мы научим вас читать сигналы, которые посылает тело, чтобы понимать, что именно нужно сделать в данный момент. Поверьте, вашему телу виднее, оно – мудрое.

Как мы заботимся о себе

Наш собственный путь к заботе о себе был долгим. Мы все время сбивались с него, жизнь преподнесла нам много жестоких уроков. С юности мы занимались йогой, практиковали рейки, освоили массаж. В итоге мы научились отлично заботиться о других. И лишь потом – намного позже – о себе.

Списки – наше все!

Знаменитый британский писатель Мэтт Хейг просто обожает списки! В книге «Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией»² Хейг рассказывает, как списки помогли ему справиться с тревожностью и депрессией. Он составил целый список причин, из-за которых он плохо себя чувствует, а также – список вещей, кото-

² Хейг М. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. М.: Эксмо, 2017.

рые поднимают ему настроение. Узнав об этом методе, мы тут же написали свои собственные «списки заботы», куда занесли все, из-за чего нам становится плохо. А также все, что приносит нам счастье, возвращает равновесие. Мы объединили наши списки, поскольку у нас много общего. Отличаемся мы только отношением к готовке (Катя это дело обожает, а из Нади кулинар неважный). Зато Надя, в отличие от Кати, – непревзойденный мастер медитации. А каким, интересно, будет ваш список? Возьмите и составьте его прямо сейчас.

ЭТО ПЛОХО

- Постоянно поздно ложиться спать.
- Думать, что вы не на своем месте.
- Вообразить, что вы не тот человек, кем являетесь на самом деле.
- Сравнивать себя с другими людьми.
- Не уделять внимания своему телу.
- Употреблять слишком много сахара.
- Есть нездоровую пищу.
- Чересчур много работать.
- Пропускать занятия йогой.
- Забывать медитировать из-за того, что засиделись в Instagram.
- Вырубиться во время просмотра сериала.
- Слишком много смотреть телевизор.
- Постоянно зависать в соцсетях.
- Не брать выходной, когда необходим отдых.
- Забывать поесть.
- Проводить мало времени с семьей и друзьями.
- Слишком много болтать о всякой ерунде.

ЭТО ХОРОШО

- Стараться ложиться спать не позднее 22:30.
- Принимать расслабляющую ванну или душ перед сном.
- Заранее планировать меню, чтобы питаться полезной и вкусной едой.
- Проводить время с семьей и друзьями.
- Танцевать.
- Заниматься йогой.
- Медитировать каждый день (этот пункт внесла Надя).
- Заполнять дневник благодарности по утрам и вечерам.
- Быть честными с собой.
- Вместо того, чтобы постоянно себя критиковать, фокусироваться на позитиве.
- Относиться к себе по-доброму и с пониманием.
- Спать или отдыхать, когда возникает потребность в этом.
- Гулять на природе.
- Плавать в море.
- Проводить время в тишине.

Любовь

«Попробуйте хотя бы ненадолго представить, что с вами абсолютно все в порядке».

Чери Хубер³

³ Чери Хубер (англ. Cheri Huber, род. 1944) – американский учитель Дзэн, основательница монастыря, а также некоммерческой организации Living Compassion, которая помогает детям в Африке.



Вы можете подумать, что любовь к себе отдает эгоизмом, но начав взращивать в себе это восхитительное чувство (мы сейчас про любовь, а не про эгоизм), вы полностью возьмете на себя ответственность за свою жизнь. Тем самым вы снимете тяжелое бремя с плеч ваших близких. Нет, друзья, это совсем не про нарциссизм и эгоцентризм, а про доброе отношение к

себе и окружающим. Любовь к себе подразумевает, что вы перестанете ждать любви от других, надеясь, что она заполнит пустоту внутри вас.

Порой мы ошибочно полагаем, что любовь – это, прежде всего, романтические отношения. И если прямо сейчас мы не пребываем в состоянии влюбленности, то, значит, нас никто не любит. Да разве можно нас любить? Кому мы вообще нужны? Вот чтобы не скатываться к подобным нелепым утверждениям, нужно заботиться о себе.

Заботясь о себе, вы научитесь принимать любовь и от других людей. И поймете, что можете дать другим гораздо больше, чем давали раньше.

Некоторые счастливики научились любить себя еще в детстве – вот уж повезло так повезло! Но большинству из нас только предстоит развить в себе этот навык. Надеемся, эта глава послужит хорошим подспорьем в этом важном деле.

С вами все ОК

«А что будет, если я себя прощу? Что, если я прощу себя, пусть даже и делала нечто такое, чего не должна была делать? Что, если все, что я не должна была делать, но делала, в конечном итоге привело меня сюда? Что, если мне никогда не удастся искупить свою вину? Что, если я уже ее искупила?»

Шерил Стрэйд⁴

Попробуйте хотя бы на минуту поверить в следующее утверждение: «Со мной все в порядке, все ОК». Повторите его несколько раз. Как вы себя при этом чувствуете? Странновато, правда? Непривычно.

Многим из нас все детство вбивали в голову, что мы должны стать лучше, чем мы есть. Возможно, родители говорили вам, что вы должны учиться только на отлично. И вы, давно выйдя из школьного возраста, продолжаете радовать дорогих людей своими успехами. Здорово, если ваши родные любили вас без всяких условий. Ну, провалились вы на экзамене, и что теперь? Вы недостойны любви? Если ваши родители или другие важные для вас люди постоянно транслировали идею, что любовь нужно заслужить, то, даже будучи взрослым и состоявшимся человеком, вы будете жить с ощущением, что недостаточно хороши.

Не поймите нас неправильно: мы тоже считаем, что нужно упорно трудиться и прилагать усилия, чтобы чего-то достичь. Но при этом еще очень важно понимать, что вся суть не в самом стремлении стать лучше, а в том, что вы уже хороший человек и достойны любви с самого рождения.

В жизни бывают всякие ситуации, возможно, какие-то из них заставили вас усомниться в себе. Например, ваш парень мог ляпнуть какую-то чушь про вас, и эти слова занозой засели в вашем мозгу. Вы уже сто лет как расстались с этим несдержанным на язык типом, но все равно продолжаете считать, что вам необходимо что-то в себе исправить.

Когда Надя училась в школе, ее лучшая подруга посоветовала ей однажды носить только мешковатые вещи и обязательно прикрывать ноги, потому что Надя якобы слишком тощая. И только будучи взрослой, она смогла осознать, какое влияние оказал на нее тот «добрый» совет. Кто-то спросил Надю, почему она все время скрывает свое тело за бесформенными вещами. Оказывается, мнение школьной подруги долгие годы влияло на Надин стиль!

А какие советы давали в детстве вам? Какие установки вы усвоили в юном возрасте? Продолжают ли они оказывать влияние на вашу сегодняшнюю жизнь? Спросите себя: были ли правы ваши советчики? Поставьте под сомнение все, что сами о себе думаете. А вдруг это не имеет никакого отношения к реальности?

Установки из детства, родительские наказания и программы, мнения друзей – все это мы тащим с собой во взрослую жизнь. Стоит чему-то пойти не так, как они возвращаются. И мы вновь повторяем заблуждение, засевшее у нас в мозгу: «Со мной что-то не так». Когда мы – взрослые, состоявшиеся люди – оказываемся в ситуации, которая подтверждает эту установку, например, нас резко раскритиковал начальник, это действует как соль на рану. И мы снова получаем болезненный удар по самооценке. «Да, да, да! Со мной точно что-то не так!»

Помните, что даже если вы сделали что-то очень нехорошее и стыдное, это не означает, что вы – плохой человек. Все ошибаются. Лучшее, что вы можете предпринять прямо сейчас, – простить себя.

⁴ Шерил Стрэйд (англ. Cheryl Strayed; род. 17 сентября 1968) – американская писательница, мемуарист, эссеист и публицист. Цит. по Стрэйд Ш. Дикая. Опасное путешествие как способ обрести себя / пер. Э. Мельник. М.: Эксмо, 2015.

Как подружиться с собственными мыслями

Вам кажется, что вы уже все перепробовали, чтобы избавиться от чувства неполноценности? Эх, где найти такую волшебную палочку, которая одним взмахом излечит нас от боли, от ощущения пустоты внутри? А что делаете вы, чтобы почувствовать себя лучше? Отправляетесь по магазинам? А может, идете в бар, чтобы как следует надраться? Или спите с человеком, который вам не очень-то приятен, но вам очень хочется ему угодить? Или, может, вы отправляетесь к гадалке в надежде услышать, что все в руках судьбы, а не в ваших собственных?

Кто-то год за годом ходит к психотерапевту, покупает книги по саморазвитию, посещает сеансы групповой терапии, общается с гуру и целителями, пробует соблюдать диету или пост и продолжает бесконечные поиски чего-то такого, что поможет ему наладить отношения с самим собой. Мы таких людей прекрасно понимаем, ведь и сами были такими же! Каждый из этих методов сам по себе неплох, но весьма затруднительно услышать свой внутренний голос, если вы все время прислушиваетесь к ответам извне.

Правда в том, что вы никогда не избавитесь от тех качеств, которые вам в себе не нравятся. Но как насчет того, чтобы полюбить ваши недостатки и подружиться с ними?

Поймите нас правильно, мы не говорим, что не надо менять привычки, которые мешают жить. Не убеждаем вас отказаться от саморазвития и духовного роста. Все, что мы предлагаем: начать заботиться о себе. И чем хуже вы к себе относитесь, тем скорее вам нужно к этому приступить. Мы уже говорили, как важно относиться к себе так же, как к самому любимому человеку.

А теперь давайте поговорим вот о чем. Скажите, а зачем вы занимаетесь йогой, медитируете, ходите в спортзал или садитесь на диету? Будьте честны сами с собой. Пытайтесь ли вы что-то исправить? Или вы хотите радоваться своему отражению в зеркале и говорить: «Пусть я не идеальна, но зато чертовски хороша. Да и человек неплохой». Не нужно заботиться о себе только ради того, чтобы с вами произошли какие-то перемены. Это нужно делать для того, чтобы выразить любовь и уважение тому человеку, которым вы являетесь. И тому телу, в котором вы живете.

Что вам в себе нравится?

Составьте список из трех-пяти вещей, которые вам в себе нравятся. Если это задание вызовет затруднения, перечислите хорошие качества человека, которого вы любите. Это совсем просто, не правда ли? Написали дифирамб любимому другу? А теперь снова попробуйте написать что-нибудь хорошее про себя – по той же схеме.

Вначале всегда бывает трудно, потом станет проще.

Вот вам пример такого списка:

- Я забочусь о других людях.
- Мне нравится веселить людей.
- Я верный.

Составили свой список? Какие чувства он у вас вызывает?

Выполнив это задание, составьте список из трех-пяти вещей, которыми вы гордитесь.

Как не угодить в черную дыру

В вашей жизни всегда будет что-то, что спровоцирует вас на неприятные эмоции. Нам свойственно испытывать боль, одиночество и страх... Да и чувство собственной неполноцен-

ности периодически дает знать о себе. Но есть один способ, позволяющий преодолеть эмоциональные потрясения и снова обрести уверенность. Для этого вам нужно осознать следующее. Да, вы могли что-то сделать не так, свернуть не туда, совершить ошибку. Да, дела у вас идут неважно. Отвратительно идут дела. Но при этом с вами все по-прежнему в порядке!

Вот как это работает:

- Обращайте внимание на свои негативные эмоции. Будет непривычно, поскольку для этого вам потребуется отвлечься от собственных мыслей и посмотреть на свою жизнь как бы со стороны. Так уж устроен человек, что мы гораздо меньше обращаем внимание на хорошее, чем на плохое. Если вы не осознаете негативные установки и не контролируете их, то чувство неполноценности тут же дает о себе знать. В следующий раз, когда чьи-то слова спровоцируют у вас эмоциональную бурю, скажите себе: «Вот оно! Началось!» Изучите свою реакцию.

- Отметьте, сколько времени пройдет с момента, как эмоция вспыхнула, и до того, как она начнет утихать. Обратите внимание на то, каким способом вам захочется отвлечься от неприятных ощущений. Может, вы отправитесь на шопинг, попробуете «заесть» переживания или сорветесь на кого-нибудь.

- Останьтесь наедине с этим чувством. Да, это неприятно – все равно что смотреть неприятный фильм. Но ничего, потерпите. Понаблюдайте за тем, как ощущения меняются, и думайте о том, что неприятное чувство вскоре вас отпустит.

Это непросто: нужно практиковаться и прикладывать усилия. Вполне возможно, что в первый раз вы сорветесь. Мы обе постоянно стараемся следовать этому совету. Нашу деятельность обсуждают публично, комментируют, а порой и жестко критикуют. Нам пришлось научиться фокусироваться на хорошем, а весь негатив воспринимать как конструктивную критику, которая идет нам только на пользу.

Ну а если станет совсем тяжело, просто попросите человека, которого вы любите, которому доверяете, поделиться своим мнением. Спросите его, что он о вас думает. Может, со стороны виднее?

Научиться принимать свои недостатки

А теперь подумайте о том, что вам в себе не нравится. Может, ваша тревожность? Одиночество? Паранойя? Прозвучит странно и не слишком вдохновляюще, но именно с этими своими качествами вам предстоит подружиться. Вы никогда не замечали, что идеальные люди никому не нравятся? Именно ваши недостатки и слабые места делают вас тем, кто вы есть.

Катя и синдром самозванца: *«У меня синдром самозванца. Стоит мне начать подготовку к банкету для клиента или взяться за новые рецепты для кафе, как я ловлю себя на мысли: “Ну, все! В этот раз все точно поймут, что я совсем не умею готовить”. Эти мысли звучат очень убедительно. Ответственность пробуждает неуверенность, и вот я уже чувствую себя самозванкой. Справиться с этим чувством мне помогла одна статья, в которой говорилось, что от синдрома самозванца страдают многие успешные женщины. А ведь это значит, что и я успешная, так?»*

Надин способ успокоиться: *«Раньше я очень сильно расстраивалась, если случалось что-нибудь плохое, и я думала, что не справлюсь со всем этим. Но стоило мне принять тот факт, что грусть – это моя изюминка, и выяснить, как мне за собой ухаживать во время таких приступов, как все стало гораздо проще.*

Теперь, если на меня нападает тоска, я думаю: “Вот черт, опять началось!” И стараюсь всячески утешить себя – примерно так же, как

попыталась бы успокоить грустного ребенка. Для этого надо всего лишь создать атмосферу любви и заботы, найти какие-нибудь приятные занятия и дать понять, что рядом есть человек, с которым можно поговорить по душам».

Что же случится, когда вы примете себя?

Кое-что поистине чудесное! Чем больше вы себе нравитесь, тем это заметнее. Даже окружающим. Вам станет комфортно жить в собственном теле, а это дорогого стоит! Уязвимость – вовсе не слабость. У всех нас есть черты, которые нам в себе не нравятся, но стоит нам открыто и честно заговорить о своих слабостях, как вдруг оказывается, что мы вовсе не одиноки. Повторяйте за мной: «Со мной все в полном порядке!»



Пора полюбить свое тело

«Невозможно переоценить, как важно принимать себя именно таким, какой ты есть прямо сейчас, а не таким, каким бы тебе хотелось или следовало быть».

Пема Чодрон⁵

Мы не надеемся, что вы полюбите свое тело за одну ночь. Для начала обратите внимание вот на что: какие мысли у вас возникают, когда вы смотрите на себя в зеркало? Многие из нас тут же начинают копаться в своих недостатках: «Ой, какая же у меня огромная задница! Я выгляжу как старуха! Ну вот за что мне достался такой огромный нос? И вообще, какого черта, один глаз меньше другого?» Эта пластинка крутится в наших головах постоянно. И нам пока не доводилось встречать человека, который бы ее не заводил.

Эта дорожка приведет в тупик. Озвучивая такие мысли, вы ужасно поступаете сами с собой. Представьте, что это не вы стоите у зеркала, а ваша лучшая подруга. Ей бы вы осмелились такое сказать? Да ни за какие коврижки! А иначе она тут же разревелась бы и в жизни с вами больше не разговаривала. Так почему же с подругой так нельзя поступать, а с собой можно? Всякий раз, встречаясь со своим отражением в витрине магазина или в зеркале заднего вида, вы говорите себе какую-нибудь гадость.

Итак, встаньте перед зеркалом и попробуйте переписать сценарий. Вначале будет неприятно, но не сдавайтесь. Чем больше вы будете повторять это упражнение, тем добрее станете к своему телу и перестанете его критиковать.

- Вы понимаете, что нет и никогда не будет на планете человека в точности похожего на вас?

- Взгляните на свои глаза. Поблагодарите их за всю ту красоту, которую вы видите благодаря им.

- Как насчет вашего потрясающего носа? Благодаря ему вы ощущаете ароматы и дышите. А еще нос так хитро устроен, что посылает сигналы в ваш мозг, а потом эти сигналы влияют на ваше настроение.

- А этот чудный рот! Сколько всего умного он говорит, сколько изысканных блюд он пробовал. С его помощью мы произносим вдохновляющие слова и поддерживаем других.

- Наши морщинки – не что иное, как воспоминания о прожитых событиях и годах.

- О, наконец, ваше невероятное тело! Ваша неповторимая фигура! Сколько удовольствия оно способно подарить! Тело само излечивается от ран. Оно самостоятельно дышит – вам не приходится день и ночь думать о том, что нужно запустить процесс дыхания. Оно умеет плавать в океане и лазать по горам. Оно занимается любовью и делится с вами своей радостью. Только подумайте, сколько всего оно делает для вас изо дня в день, даже если вы о нем не особо заботитесь. Даже если вы его целыми днями критикуете, стесняетесь его и мечтаете, чтобы оно стало каким-то другим, как у модели или знаменитой актрисы.

- Взгляните на свое отражение. Попробуйте смягчить самокритику. Начните устанавливать добрые отношения со своим телом.

Прислушивайтесь к себе!

Вы замечали, что младенцы в разных ситуациях плачут по-разному? Все зависит от того, что им в данный момент нужно. Один плач означает, что малыш хочет молока, другой – что

⁵ Пема Чодрон (англ. Pema Chödrön, 14 июля 1936) – первая женщина Запада, принявшая монашество в буддизме.

он устал, а с помощью третьего плача кроха сообщает, что ему неудобно. Если вы никак не реагируете на попытки ребенка привлечь к себе ваше внимание, он будет кричать все громче и громче, все безутешнее и безутешнее. Если вам доводилось нянчить младенцев, то методом проб и ошибок вы наверняка вычислили, что означает каждый вид плача. А сможете ли вы понять и расшифровать те знаки, которые подает вам ваш организм? Обращаете ли вы на них внимание?

Наверняка вам за всю вашу жизнь приходилось плакать по разным поводам. Это были слезы голода и жажды, слезы усталости или слезы от недостатка любви. Жизнь знает, как заставить нас заплакать, но способны ли вы отличить одни слезы от других? А может, вы вовсе игнорируете их?

Нам, взрослым, приходится все время держать себя в руках. Вспомните, когда вам в последний раз хотелось расплакаться? Если вы при этом были на работе или в общественном месте, скорее всего, вам пришлось подавить свои слезы. Ведь мы привыкли к тому, что взрослый не может просто так взять и разрыдаться у всех на виду – протянуть ручки, как малыш, попросить, чтобы его обняли и утешили.

Что вы чувствуете, если не пообедали? Становитесь ли более раздражительными, начинаете ли ворчать, срываться на окружающих? А что происходит, если вы пьете недостаточно воды? Ощущаете ли вы при этом усталость или, возможно, хуже соображаете? А если вы выпили слишком много кофе или чая, повысится ли у вас нервозность и возбудимость?

Чтобы научиться понимать сигналы собственного тела, нужно постоянно обращать внимание на свои ощущения. Спрашивать себя: «Чего я сейчас хочу?» Это лучше выяснить заранее, пока дело не дошло до истерики.

Тело, чего ты хочешь?

Попробуйте несколько раз в день практиковать так называемое «сканирование тела». Это очень мощный инструмент, который позволит вам получить точную информацию и при этом займет всего лишь полминуты. Наверняка эта полезная практика войдет у вас в привычку.

Вот что надо сделать.

Сядьте на стул. Ноги упираются в пол. Глаза закрыты. Сосредоточьтесь на вашем теле и дыхании. Как вы себя чувствуете? Каков уровень вашей энергии? Что с осанкой – плечи расправлены? Челюсти сжаты? Есть ли зажимы в других частях тела? А как ваше настроение? Ощущаете ли вы боль, дискомфорт или напряжение? Какие эмоции вы испытываете? Хочется ли вам сладкого? Или кофе? А может, чаю? Не делайте никаких выводов, просто фиксируйте ощущения.

Когда вы последовательно и внимательно проанализируете ваше самочувствие, подумайте, что нужно сделать, чтобы улучшить его. Может, попить водички? Или встать из-за компьютера и немного размяться? Или выйти на улицу и погулять полчаса?

Если вы испытываете боль, значит, тело подает вам тревожный сигнал. Не пропустите его! Сходите к врачу, физиотерапевту или остеопату. С помощью боли наше тело пытается привлечь к себе внимание. Вовремя взяв ситуацию под контроль, вы не запустите болезнь.

Огромная часть заботы о себе заключается именно в том, чтобы прислушиваться к себе. Со временем вы будете делать это на автомате.

Делайте то, что приносит вам радость

Мы твердо убеждены, что наш внешний вид тесно связан с нашими внутренними ощущениями. Если вы довольны собой, то и выглядеть будете потрясающе, – проверено! Но если

вы ругаете себя, на чем свет стоит, – не удивляйтесь, что вы не будете ловить восхищенные взгляды.

После очередного сеанса заботы о себе – будь то тренировка, хороший отдых, массаж или приятная долгая ванна – обратите внимание на то, как вы себя чувствуете. Отследите: стали ли добрее к себе? Начали ли смотреть на себя другими глазами? Замечаете ли больше хорошего вокруг?

Невероятно, но факт: внешне вы могли совсем не измениться. Круги под глазами, морщины или любые другие несовершенства, которые обычно не дают вам покоя, никуда не делись, но ваше отношение к ним меняется. Фокус зрения смягчается и позволяет взглянуть на все под другим углом.

В этом и есть магия заботы о себе: попробуйте и ощутите, как ваш образ мыслей волшебным образом изменится. И это приведет к тому, что вам захочется сделать для себя еще что-нибудь хорошее и полезное.

То, что вы думаете о вашей внешности, зависит от того, как вы себя чувствуете. И точка! Когда нам хорошо, мы любим себя. Так делайте то, от чего вам хорошо!

Массаж не роскошь, а необходимость

Многие считают, что массаж – это роскошь, прихоть и бесполезная трата денег. На самом деле, это отличный способ наладить отношения с собственным телом.

На наш взгляд, лучшего подарка, чем побаловать свое дорогое тело массажем, просто не придумать! Вам кажется, что это стоит кучу денег? Тем более, что вы не получите взамен ничего такого, чем можно было бы похвастаться: это вам не новая пара туфель и даже не модная прическа. А вы отнеситесь к массажу как к инвестиции в ваше здоровье. Что может быть важнее?

Если вы не можете позволить себе массаж у профессионала, предложите приятелю или вашей второй половине порадовать друг друга массажем. Может, и не надо быть суперпрофи, чтобы хорошенько размять кому-то плечи? Или попросите ребенка помассировать вам пятки.

Вы даже можете сделать успокаивающий массаж живота самостоятельно! Мы научились этой технике у Тани Гудман, автора метода «Забота о животике». Этот массаж отлично успокаивает, а также помогает при раздраженном кишечнике и расстройствах желудка. Вы можете выполнять его как в одежде, так и голышом, как вам больше нравится.

Разогрев: стоя или сидя, начните активно растирать ладони, пока они не станут горячими. Затем сожмите руки в кулаки и костяшками пальцев разотрите бедра с внешней стороны, двигаясь вверх и вниз. Повторите это движение 7 раз.

Подготовка: поместите правую ладонь под правым ребром. Здесь находится ваша печень. Левую ладонь положите на правую руку. Большие пальцы должны находиться прямо под самым нижним ребром справа, один на другом. Это исходная позиция.

Сделайте медленный глубокий вдох и почувствуйте, как поднимаются и опускаются ваши ладони. Пусть вдох поднимается от мизинцев к большим пальцам. Сосредоточьтесь на том, что ощущают ваши пальцы. Пусть на вдохе ваш живот поднимается, а на выдохе опускается.

При этом старайтесь сильно не напрягать мышцы живота. Лучше представьте, как вдох формируется в самом низу живота и восходит к груди – хороший такой глубокий вдох.

Круги: представьте себе два круга на вашем животе. Один над пупком, сразу под ребрами, а второй – под пупком, внизу живота.

Массаж верхней части живота: руки в исходной позиции прямо под ребрами справа, большие пальцы соприкасаются. Двигаясь по часовой стрелке, проведите руками круг в верхней части живота. Повторите это движение 3 раза. Затем, сохраняя исходную позицию, поме-

стите руки под ребрами слева и проведите круг в противоположном направлении в верхней части живота. Повторите это движение 3 раза.

Массаж нижней части живота: поместите руки прямо под правой бедренной костью – примерно над серединой бедра. Двигайтесь вверх – справа налево, пересекая пупок. Затем руки идут вниз к левому бедру, а потом снова пересекают низ живота – на этот раз слева направо, и возвращаются вниз к правому бедру. Повторите движение три раза.

От колена к колену: поместите руки (одна на другой) над правым коленом. Проведите руками по всему правому бедру и до ребра одним широким движением. Затем руки идут справа налево к левому ребру и двигаются вниз через левое бедро к левому колену. Повторите три раза.

Завершение: поместите правую ладонь на правом бедре, а левую – на левом. Пусть руки просто лежат на бедрах. Закрыв глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха.

Еда имеет значение

«Человек не может хорошо думать, хорошо любить, хорошо спать, если до этого хорошо не поужинал».

Вирджиния Вулф⁶

Правильное питание – очень простой способ проявить заботу о себе. Если вы воспользуетесь одним-единственным советом из этой книги, пусть им станет совет приготовить вкуснейший обед, который поднимет вам настроение и насытит ваше тело.

Поход по магазинам за продуктами, подготовка ингредиентов и сам процесс готовки – все это проявление любви и заботы о себе. Катя (вы уже в курсе, что она – непревзойденная кулинарка) включила в эту книгу несколько своих любимых рецептов, и мы надеемся, что вам они тоже понравятся.

Возможно, вы скажете, что после долгого трудового дня максимум, на что вы способны, – сделать себе бутерброд с сыром. Да и у кого вообще есть время готовить каждый день? Поверьте нам: если вы возьмете за правило осваивать по одному новому простому рецепту в неделю, то через пару месяцев в вашем арсенале будет целый список простых и вкусных блюд. Уверяем, вы их полюбите!

Просто сравните два ощущения: 1) Вы самостоятельно приготовили себе что-то из свежайших ингредиентов; 2) Вы купили шаурму на бегу.

Правильно питание поддерживает наше психическое здоровье. Очень важно следить за тем, что вы едите, поскольку это сказывается не только на вас, но и на окружающих. Относитесь к питанию не как к попытке быстро набить желудок чем-нибудь, что подвернулось под руку, а как к средству, с помощью которого вы насыщаете ваше единственное и прекрасное тело питательными веществами, а душу – любовью. И все это с помощью вкусной и полезной еды.

Меню для чайников

В идеальном мире дело обстояло бы так: приходишь с работы и играючи устраиваешь себе роскошный пир из первоклассных продуктов, которые дожидаются тебя в холодильнике. Реальность куда более прозаична. Все мы периодически ходим за покупками, чтобы пополнить запасы провизии. Многие из нас набивают холодильник полуфабрикатами до отказа, не задумываясь о составлении меню. В итоге мы выбрасываем кучу денег на ветер! Гораздо разумнее планировать меню на неделю заранее. Тогда вы точно будете знать, что у вас на обед, и не придется столько всего выбрасывать на помойку.

Если же вам, как и Наде, этот способ совершенно не подходит, то просто составьте список здоровых продуктов, которые всегда должны лежать в вашем холодильнике. Имея такой запас, вы без труда сможете соорудить что-нибудь вкусное и полезное. И никаких особых трудозатрат!

Катя обожает все планировать. Она хочет поделиться с вами тем, как продумывать меню на неделю:

1. Достаньте ваш ежедневник и изучите ваши планы на неделю. Будут ли у вас свободные вечера, которые вы проведете дома? Выделите время для готовки. Для кого вы будете готовить? Во сколько вы будете садиться за стол? Получится ли у вас сразу приготовить и обед, и ужин на завтра?

⁶ Вирджиния Вулф (англ. Virginia Woolf; 25 января 1882 – 28 марта 1941) – британская писательница и литературный критик. Цит. по Гаскелл Э., Вулф В., Спарк М., Уэлдон Ф. Эти загадочные англичанки... / пер. Н. Рейнгольд. М.: Текст, 2002.

2. Выяснив, сколько в итоге еды вам нужно приготовить, составьте список покупок на всю неделю. Если вы очень заняты, то продукты можно заказывать через Интернет. Но если у вас есть хоть немного времени, и вы любите хорошенько рассмотреть продукты перед покупкой, то сходите на ближайший рынок, в овощной магазин или мясную лавку. И не забудьте взять с собой свой список!

3. Купив все необходимые продукты, подумайте, можете ли вы прямо сейчас сделать какие-то заготовки? Может, в остальные дни вы будете так плотно заняты, что вам будет не до готовки. Можно приготовить что-нибудь, что долго хранится, и убрать это в морозилку. Или нарежьте овощи соломкой. Их потом можно будет съесть с домашним хумусом.

Катины любимые блюда

Люди порой думают, что я, будучи владелицей кафе здоровой пищи, пропагандирую ограничения в еде. Ничего подобного – я совсем не малоежка. Просто я считаю, что все хорошо в меру. Поэтому вы точно найдете на моей кухне и молочные продукты, и мясо, и глютен. А почему нет?

Я убеждена, что настоящие суперфуды – это те продукты, от которых вам хорошо, поэтому всегда обращайте внимание на то, как ваше тело реагирует на разную пищу.

Для начала вот список ингредиентов, которые я всегда держу под рукой, чтобы приготовить быстрые и простые блюда, которые нравятся мне и моей семье. Конечно, я не настаиваю на том, чтобы вы пошли и купили все то же самое. Но почему бы не выбрать пару-тройку позиций из моего списка? Попробуйте то, что никогда не пробовали. Вам понравится!

Порошок спирулины: водоросль спирулина богата протеинами и витаминами. Достаточно добавить одну ложку порошка спирулины в смузи, и вы получите отличный питательный коктейль. Если мои дети капризничают и отказываются есть овощи и зелень, я просто даю им такой смузи со спирулиной. Срок хранения у порошка очень большой, а расход маленький, так что одной пачки вам хватит надолго.

Перга: пергу еще называют «пчелиным хлебом». Пчелы собирают цветочную пыльцу и укладывают ее в соты, а сверху заливают медом. Пыльца консервируется внутри. Так пчелы создают запасы корма. Но перга полезна и для человека. Она считается полноценным питательным продуктом. Да, перга стоит дорого, но вам и не понадобится ее много. Достаточно просто посыпать пергой смузи или фрукты.

Какао-бобы дробленые: хрустящие кусочки необработанных зерен какао сами по себе горчат, но если добавить их в печенье, то они придадут ему изумительный шоколадный вкус. И никакой сахар не нужен!

Кокосовое масло: оно отлично подходит не только для готовки, вы можете использовать его для увлажнения кожи, делать кокосовую маску для волос.



Киноа: эта зерновая культура пришла к нам из Южной Америки. Многие пробовали белое киноа, но я люблю сочетать его с черным и красным. Такая смесь очень нарядно смотрится в тарелке.

Семена чиа: и снова достаточно дорогой продукт, но его вам тоже хватит надолго. Они полны протеина. Набухая в жидкости, семена чиа придают особую текстуру пудингам и смузи.

Миндальное молоко: я пью чай с коровьим молоком, но обязательно держу про запас овсяное, миндальное и кокосовое. Все это очень вкусно. В пастеризованном виде такое молоко хранится очень долго, поэтому ничто не помешает вам сделать запас.

Замороженные бананы: вместо того, чтобы выбрасывать почерневшие бананы, я просто очищаю их от кожуры и замораживаю в пластиковых пакетах. Потом такие бананы можно нарезать и добавлять в смузи. А если измельчить их в кухонном комбайне, то получится восхитительное банановое мороженое всего из одного ингредиента.

Кресс-салат: если вы спросите, какой продукт из всего списка я настоятельно рекомендую добавить в ваш рацион, то это однозначно будет зелень. Я больше всего люблю кресс-салат, но обязательно попробуйте разные виды зелени.

Кунжутная паста: главный ингредиент для домашнего хумуса. Я также люблю использовать ее в разнообразных заправках, иногда сдабриваю ей жареные овощи.

Копченая паприка: эта островатая специя идеально сочетается с пряными блюдами. Советую добавлять паприку в хумус, овощные блюда и в салатные заправки.

Миндальная паста: поле для экспериментов с ней безгранично! Добавляйте ее в смузи и салатные заправки. Или сделайте так: намажьте ее на кусок ароматного хлеба, положите сверху кусочек банана, посыпьте корицей и добавьте немного меда.

Гималайская соль: эту соль я использую чаще всего. Она дороже обычной соли, но я предпочитаю ее, так как она не так сильно подвергается обработке и богата минералами. А еще у нее такой красивый розовый оттенок!

Ешьте то, от чего вам хорошо

Что же нужно есть, если вы отныне решили относиться к себе с заботой и любовью? Ешьте то, что вам хочется. Это вовсе не значит, что надо запихивать в себя все подряд. Просто выбирайте такую пищу, которая именно сейчас требуется вашему организму. И снова пришло время обратить внимание на ваши «хотелки» и потребности, о которых мы говорили во введении. Тело может вам говорить: «Я готово умять весь этот огромный пакет шоколадного печенья, давай его сюда!» Но вы уверены, что ему в самом деле это нужно?

Воспитывайте в себе спокойное отношение к тому, что вы едите. Не стоит ограничивать себя и уж тем более ругать за то, что съели что-то вредное и калорийное.

Мы часто слышим от клиентов: «О, мне надо отказаться от сахара, перестать пить кофе, есть шоколад и мучное». Но мы убеждены, что позитивный взгляд на питание вовсе не означает, что нужно себя в чем-то ограничивать, если только это не обусловлено медицинскими показаниями. В остальных случаях правильное питание не подразумевает, что нужно отказаться от глютена, сахара, молочных продуктов или чего-то еще. Сейчас вокруг полно людей, которые помешались на своем здоровье, заметили? Да мы и сами такими были. Исходя из собственного опыта, можем сказать, что дело не столько в том, что вы едите, сколько в том, зачем вы едите. Чтобы насытиться и позаботиться о себе? Или чтобы наказать себя?

Понимание того, что вы едите и как эта пища питает ваше тело и душу, – первый шаг к заботе о себе. Обращайте внимание на ваше самочувствие после приема той или иной пищи – улучшилось ли оно? Или, наоборот, появилась неприятная тяжесть в желудке? Следите за уровнем энергии. Сахар и кофеин повышают его, но что происходит потом, спустя некоторое время? Не чувствуете ли вы себя разбитыми? Что будет, если вы съедите что-то тяжелое, например, бургер? Ощутите ли упадок сил? Скорее всего, да. Ведь нашему телу необходима энергия, чтобы переварить такую пищу, и поэтому вы как бы замедляетесь, отдавая все силы на пищеварение. В этом нет ничего страшного, если впереди вас ждет спокойный день. Но если у вас много дел, то бургер на обед – не лучший выбор.

Реакция на пищу у каждого человека разная, все индивидуально. Поэтому очень важно выяснить, что происходит с вашим телом. Прислушивайтесь к нему постоянно: и оно обязательно подаст вам сигнал.

Ешьте осознанно

Если вам грустно, тоскливо, вы испытываете стресс или чувство вины – не пытайтесь подавить эти неприятные чувства при помощи еды. Не заедайте неприятности! В таком настроении вы, скорее всего, не только выберете самую нездоровую пищу, но и не сможете ее как следует разжевать. А значит, желудку будет труднее ее переварить. И в конечном итоге вы почувствуете себя только хуже.

Признайтесь, любите перекусить перед телевизором? Это очень плохая привычка. Есть, смотря сериал, перекусывать, ведя машину, перехватывать что-то на бегу – все это никак нельзя назвать осознанным питанием. Регулярно ужиная перед телевизором, мы съедаем намного больше, чем надо.

Если вы хотите научиться наслаждаться едой и помочь желудку выполнять его работу, задайте себе вот эти вопросы:

- Когда и где я ем неосознанно?
- Как я себя чувствую, когда это происходит?
- Застигнув себя за этим, остановитесь и сделайте пару глубоких вдохов. А затем спросите себя: «Мне и в самом деле нужно доесть этот огромный кусок торта? Или уже достаточно?»

Отправив кусочек пищи в рот, постарайтесь не спеша распробовать его. Смакуйте, наслаждайтесь, не торопитесь. Пусть ваше тело сообщит вам, что вы сыты.

Если вы начнете ловить себя на том, что едите неосознанно, – считайте, что вы сделали первый шаг к осознанному питанию.

Пищевые привычки

Ваша главная задача – разобраться с вашими вкусами и потребностями в еде, понять, что вы хотите и что вам подходит. Тем не менее мы хотели бы вам дать несколько советов относительно здорового питания.

- Старайтесь включать в меню как можно больше разных овощей, особенно если у вас есть дети. Если в вашей семье так уж любят мясо, попробуйте разнообразить меню, добавив в него хотя бы два вегетарианских блюда в неделю.

- По возможности старайтесь готовить самостоятельно. Только так вы будете уверены в качестве продуктов и обезопасите себя от вредных добавок.

- Поменьше сухариков и сладостей. Это не значит, что нужно полностью запретить детям (да и себе) есть чипсы и конфеты. Но если вы не будете покупать эти продукты, то и не возникнет соблазна устроить себе вредный перекус.

- Выбирайте органические молочные продукты и мясо животных, выращенных в естественных условиях. Мы, например, покупаем овощи и фрукты либо на нашем местном, либо на фермерском рынке. Цены там выше, но считайте, что так вы инвестируете в свое здоровье. Только не думайте, пожалуйста, что если вы покупаете обычное мясо в обычном магазине вместо того, чтобы нарезать круги по ферме с плетеной корзинкой наперевес, как хотелось бы вашему внутреннему перфекционисту, то на вас можно поставить крест. Просто делайте то, что вам сейчас под силу. Сила – в маленьких шагах, а не в стремлении к идеалу.

- Помните: сахар есть сахар независимо от того, в каком виде вы его употребляете, – будь то мед или кленовый сироп. Мы стараемся использовать мусковадо – сорт необработанного тростникового сахара, поскольку в нем содержатся железо, калий и магний. В сравнении с обычным рафинадом он, конечно, полезнее, но это все равно сахар, и здоровой пищей его никак не назовешь.

- Выделяйте достаточно времени на еду. Многие из нас едят на ходу, схватив очередную булку или бутерброд, а то и вовсе вспоминают об обеде только к вечеру. Узнали себя? Значит, вы живете в режиме «бей или беги», вы все время на адреналине. А ваша многострадальная пищеварительная система постоянно подвергается стрессу.

Превратите обед в особый ритуал

Не важно, обедаете ли вы в компании или наедине с собой, возьмите за правило, что прием пищи – это ритуал, во время которого вас ничто не должно отвлекать. Если вы привыкли во время еды смотреть телевизор, читать или болтать по телефону, вам такое правило не понравится. А вы все равно попробуйте начать его соблюдать.

Если у вас есть семья, то новые порядки могут вызвать настоящий бунт у детей. Поэтому начните хотя бы с одного «образцового» обеда в неделю: пусть все соберутся за столом и попробуют просто расслабиться. Как насчет пятничного ужина или обеда в субботу?

Если вы живете в одиночестве, то попробуйте периодически созывать на обед самых близких друзей. Можно готовить по очереди. Есть в компании куда веселее, вам не кажется?

Помните, ваша задача не просто подкрепиться, а получить удовольствие от приема пищи.

- Вы собираетесь за столом, чтобы наслаждаться едой. Мгновения, когда вся семья вместе, бесценны. Вот почему во время семейного обеда никогда нельзя читать нотации детям, выяснять отношения со взрослыми или заводить разговоры на тяжелые темы.

- Никаких гаджетов за столом, а также книг или газет. Небольшим исключением может стать утренняя газета, которую некоторые любят пролистывать во время завтрака.

- Старайтесь по возможности питаться домашней едой. Доверить готовку можно любому члену семьи, возраст не имеет значения.

- Позаботьтесь об эстетической стороне дела: пусть стол будет красиво сервирован. Надеемся, вашей фантазии будет где развернуться.

- Расскажите близким о том, как прошел ваш день, подведите итоги недели. Пусть родные и друзья тоже поделятся с вами.

- Как насчет того, чтобы завести особые обеденные традиции? Например, произносить благодарности за еду или поднимать бокалы, произнося тосты. А может, вы придумаете что-то особенное, что найдет отклик именно в вашей семье?

- Вы можете раз в неделю обсуждать с каждым из присутствующих за столом, что хорошего произошло с ним за минувшую неделю.

- Ешьте не торопясь, и своим детям напоминайте, чтобы не спешили. Пищу надо тщательно пережевывать.

- Пусть ваш дом будет открыт для гостей! Почему бы не пригласить на обед одинокого человека или того, чья семья далеко? Ведь угощать всегда приятно. Узнайте, какое любимое блюдо у этого человека, и приготовьте его. Пусть гость почувствует, как ему рады в вашем доме.



Обедаем наедине с собой

«Да какой смысл что-то затевать, прилагать усилия, если я всегда обедаю в одиночестве?» – спросите вы. Поймите, есть у вас компания или нет – совершенно не важно. Вы можете превратить любой прием пищи в акт заботы о себе, наслаждаясь каждым мгновением и отдавая себе дань уважения. Учитесь относиться к себе как к самому дорогому гостю!

- Включите музыку и превратите приготовление пищи в веселое и приятное занятие. Если вы решили всего-то настрого салат на скорую руку, сделайте к нему какую-нибудь вкусную и необычную заправку. А к бутерброду можно добавить зелени, огурчик или помидорчик. Представьте, что вы готовите это блюдо для любимого человека! Почему бы в таком случае не постараться и не сотворить что-то выдающееся?

- Выберите симпатичную тарелку и красиво сервируйте блюдо. Ни к чему стараться достичь высот искусства фудблогеров из Instagram («не сфоткал – не поел» – это не про нас с вами). Но блюдо должно быть аппетитным. Чувство гордости за ваши кулинарные достижения, сам факт, что вы постарались для себя любимых, – все это воодушевит вас, и вы станете готовить для себя чаще.

- Когда мы едим в одиночестве, то зачастую умудряемся слопать почти все, не отходя от плиты. Ну разве так можно? Возьмите за правило обедать за столом, не спеша и тщательно пережевывая пищу. Вам кажется, что есть в полной тишине непросто? Со временем привыкните. Если уж вы никак не можете трапезничать без «ящика», то выбирайте, по крайней мере, что-нибудь доброе или познавательное, избегая тяжелых фильмов и жестоких шоу.



ШОКОЛАДНО-СВЕКОЛЬНЫЙ ПИРОГ

Изюминку этому восхитительно сочному шоколадному пирогу придает свекла, которая, как известно, богата железом. Этот десерт так полюбился посетителям нашего кафе, что мы даже дали ему имя – «Железная Леди».

На 8 персон:

200 г масла,

200 г горького шоколада (70 % какао) в кусочках,

250 г отварной свеклы (можно в вакуумной упаковке, без содержания уксуса),

5 яиц,

250 г кокосового сахара или светлого тростникового сахара мусковадо,

3 столовых ложки какао-порошка,

*1 чайная ложка разрыхлителя (предпочитаю разрыхлитель без содержания глютена, чтобы пирог получился безглютеновым),
¼ чайной ложки ванильного порошка,
240 г молотого миндаля,
щепотка соли,
по желанию: сушеные лепестки роз для декора.*

Разогрейте духовку до 190 градусов, возьмите форму для выпечки диаметром 20 см и выстелите ее пекарской бумагой.

Растопите масло вместе с шоколадом на водяной бане, для этого поместите стеклянную емкость с ингредиентами над кастрюлей с медленно закипающей водой. Следите за тем, чтобы стекло не касалось воды. Когда масло и шоколад растают, снимите их с водяной бани и оставьте остывать.

Приготовьте пюре из свеклы с помощью блендера, затем добавьте в пюре яйца, сахар, какао-порошок, разрыхлитель и ваниль. Затем добавьте к ним остывшее масло с шоколадом и перемешайте до однородного состояния. После этого добавляем миндаль, соль и еще раз тщательно перемешиваем.

Залейте тесто в приготовленную форму и выпекайте в течение 45–60 минут. Понять, что пирог готов, очень просто: он не должен дрожать, когда вы его достанете из духовки.

Не переживайте, если на поверхности пирога появятся трещины – так и должно быть!

Если хотите, можете украсить свой пирог лепестками роз перед подачей на стол.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ ЛОСОСЯ С РИСОМ ПО-ГРЕЧЕСКИ И ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Этот очень простой рецепт придет на выручку, когда вам нужно быстро приготовить обед или ужин после трудного дня. Имейте в виду, что кусочки рыбы должны быть достаточно крупными, иначе они развалятся в процессе готовки. Если у вас филе, то отделите его от кожи с помощью острого ножа и нарежьте кубиками.

На 4 порции:

Сок 1 лимона,

*1 столовая ложка оливкового масла,
2 зубчика чеснока раздавить и мелко порезать,
16 квадратных кусочков филе лосося,
1 цукини разрезать вдоль, затем каждую половинку нарезать поперек полукругиями,
8 помидоров черри,
½ луковицы разрезать вдоль на 3 части, соль и свежемолотый черный перец,
100 г йогурта без добавок для заправки.*

Для риса по-гречески:

*1 столовая ложка сливочного масла,
1 столовая ложка оливкового масла,
½ луковицы мелко порезать,
200 г риса (я использую коричневый рис быстрого приготовления),
500 мл куриного или овощного бульона,
небольшой пучок петрушки порезать,
1 столовая ложка лимонного сока.*

Сначала смешайте лимонный сок, оливковое масло и чеснок в мелкой миске, затем добавьте остальные ингредиенты. Посолите и поперчите. Накройте миску и оставьте шашлык мариноваться в холодильнике на 30 минут.

Пока рыба маринуется, положите четыре шпажки в воду – пусть отмокают. Теперь приступайте к рису. Поставьте сковородку на медленный огонь, добавьте сливочное и оливковое масло и жарьте лук 10–15 минут, пока он не станет мягким. Добавьте рис и обжаривайте минут 5, пока рис полностью не покроется маслом. Следите, чтобы рис не пригорел и не прилип ко дну сковороды.

Добавьте бульон, накройте сковороду крышкой и доведите до кипения. Затем снимите крышку и поставьте сковороду на медленный огонь. Тушите в течение 20 минут, пока вода не испарится (точное время приготовления зависит от риса, поэтому проверяйте блюдо время от времени). Затем выключите плиту, накройте рис крышкой и дайте ему настояться в течение 15 минут.



Разогрейте гриль на максимум и выстелите противень алюминиевой фольгой. Сформируйте шашлычки на шпажках. Маринад пригодится позже для йогуртовой заправки. Я обычно делаю так: 4 кусочка лосося, 4 кусочка цукини, 2 помидора черри и 3 колечка лука.

Положите шашлычки на противень. Лосось уже практически приготовился, пока мы его мариновали, так что на гриле останется только довести шашлычки до полной готовности и приготовить овощи, зажарив их до корочки. Готовьте шашлычки на гриле в течение 10 минут, периодически поворачивая, чтобы они равномерно прожарились.

Доведите остатки маринада до кипения, а затем смешайте с йогуртом.

Когда шашлычки будут готовы, добавьте в рис нарезанную петрушку, лимонный сок и перемешайте. Положите на тарелки рис, сверху – шашлычки и предложите гостям йогуртовый соус.

ЖАРЕННЫЙ БАТАТ ПО-ДОМАШНЕМУ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

Это очень красивое блюдо, будто само солнышко вошло у вас на тарелке! Отлично подходит для завтрака, обеда или ужина, поскольку оно сытное и очень легко готовится. Рецепт хорош сам по себе, но если вам захочется добавить зелени, то попробуйте подать на гарнир шпинат, приготовленный на пару, или брокколи. Боитесь, что у вас не получится сварить яйцо пашот? Можно купить специальную сковороду. Или просто пожарьте вместо него яичницу – будет не хуже.

На 2 персоны:

1 большой батат (сладкий картофель) (500–600 г) разрезать пополам, а затем нарезать дольками,

щепотка соли,

свежемолотый черный перец,

щепотка сушеной паприки,

оливковое масло, чтобы смазать 2 яйца.

Разогрейте духовку до 190 градусов.

Положите дольки сладкого картофеля – батата – на противень, посолите, поперчите, посыпьте паприкой и сбрызните оливковым маслом. Затем хорошенько разотрите руками масло и специи так, чтобы картофельные дольки полностью покрылись этой смесью. Выпекайте в духовке в течение 30 минут до золотистой корочки. Внутри батат должен стать мягким.

За десять минут до готовности батата приступайте к приготовлению яиц. Лучше использовать специальную сковородку. Доведите воду до кипения, смажьте формочки для яиц сливочным или оливковым маслом. Разбейте яйца внутрь формочек и готовьте примерно 3,5 минуты, пока белки не станут белыми и не схватятся, но желток при этом должен еще оставаться жидким.

Возьмите две тарелки, в центр каждой положите батат, а затем сверху по яйцу пашот. Приправьте блюдо оливковым маслом, посолите, поперчите и наслаждайтесь!

ПЕСТО ИЗ КРЕСС-САЛАТА

Я очень люблю этот рецепт: блюдо получается очень вкусное и чрезвычайно полезное. Песто можно использовать не только для пасты. Попробуйте его в сочетании с цукини или бататом, а еще песто можно просто намазать на хлеб или на запеченную тыкву – вкусно!

На 4 персоны:

100 г кресс-салата

100 г семечек подсолнечника,

80 г тертого пармезана,

½ пучка базилика (примерно 10 г),

3 столовых ложки масла чили (если у вас нет такого масла, возьмите вместо него ¼ свежего красного чили),

сок ½ лимона,

¼ чайной ложки соли,

1 зубчик чеснока мелко порезать,

щепотка черного перца.

В чашу блендера сначала положите кресс-салат и только затем остальные ингредиенты – так будет проще их измельчить. Добейтесь нужной консистенции. По желанию добавьте еще оливкового масла. Лично я предпочитаю, чтобы песто был неоднородный и немного хрустел. Можно использовать весь соус сразу, а можно хранить его в холодильнике в герметичном контейнере до трех дней.

ЗЕЛЕНАЯ ЗАПРАВКА

В нашем кафе мы используем для этой заправки белую пасту мисо. Мы пробовали и другие сорта этой японской пасты, но они оказались слишком солеными. Зеленая заправка отлично сочетается с салатами, киноа и любыми овощами.

Для приготовления 200 г заправки:

60 мл воды,

60 мл оливкового масла,

корень имбиря размером примерно с большой палец очистить и нарезать крупными кусками,

1 зубчик чеснока очистить и крупно нарезать,

½ красного чили очистить от семян и крупно порезать,

2 столовые ложки белой пасты мисо,

25 г базилика,

1 чайная ложка кленового сиропа,

сок 1 лимона.

Положите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите до однородного состояния. Вот и все! Заправка готова! Ее также можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до четырех дней.



Наращиваем ресурс

«Счастье без повода – вот к чему вы обязаны стремиться всем сердцем».

Энди Уорхол⁷

У заботы о себе очень много общего с банковским вкладом. Когда перед нами стоит задача накопить денег, мы каждый месяц откладываем по чуть-чуть, тем самым создавая подушку безопасности на черный день или на случай непредвиденных трат. Точно так же работает и забота: если каждый день делать что-нибудь для себя, эффект будет накапливаться.

Если у вас много свободного времени и вы полны энергии – можно побаловать себя чем-нибудь приятным, пополнив тем самым «сберегательный счет» вашего тела и повысив «процентную ставку». Именно так наращивается ресурс. И когда у вас снова начнется цейтнот, возникнут мелкие неурядицы, вы погрузитесь в стресс и буквально начнете валиться с ног от усталости, именно этот ресурс поможет вам остаться на плаву.

Наверняка у вас было сегодня хоть полчаса свободного времени? Чему же вы его посвятили? Вспомните. Листали сайты интернет-магазинов в поисках вещей, которые вам не очень-то и нужны? Или торчали в Instagram? Все эти занятия, увы, не помогут вам значительно пополнить «счет» вашего тела.

А может, вы, не отрываясь, смотрели «Настоящих домохозяек» и вырубались перед телевизором? Осторожно, вы вот-вот уйдете в минус! Конечно, если вы смотрите свое самое любимое телешоу, радуясь и плача вместе с участниками, – это меняет дело. Раз уж вас так вдохновляет та или иная передача, видимо, она идет вам на пользу.

Хотя лучше заниматься тем, что приносит положительные эмоции более глубокого уровня: общаться с людьми, предаваться творчеству, получать новые знания, помогать нуждающимся. Это такие занятия и дела, которые наращивают ваш ресурс, наполняя до краев вашу душу и пополняя «счет» вашего тела.

Как это работает в нашей жизни? Представьте, что на дворе вечер пятницы, вы валитесь с ног от усталости после напряженной рабочей недели, но вам нужно идти на день рождения подруги, иначе она обидится.

Как вы обычно подзаряжаетесь энергией? Некоторые, например, выпивают рюмочку-другую. Как только входят в дом, сразу – хлоп! У нас есть для вас другой совет. Попробуйте так спланировать свое время, чтобы выкроить двадцать минут на сон перед вечеринкой. Ведь ничего страшного не случится, если вы чуть-чуть опоздаете? Зато будете свежи как огурчик. Или – как майская роза. Если поспать не получается – примите теплую ванну. Если уж даже на ванну нет времени – просто полежите пять минут. Все что вам нужно – немного покоя, чтобы перезарядиться перед новыми свершениями.

⁷ Энди Уорхол (англ. Andy Warhol, 6 августа 1928 – 22 февраля 1987) – американский художник, продюсер, дизайнер, писатель, коллекционер, издатель журналов и кинорежиссер, заметная персона в истории поп-арт движения и современного искусства в целом.



Как восполнить ресурс?

Чтобы остаток на вашем «счете» всегда был положительным, подумайте, что вам нравится делать для восполнения ресурса, и составьте список занятий, которые помогают расслабиться, отдохнуть, радуют... А главное, они помогают вам стать лучшей версией себя.

Вот что в нашем списке:

- Ложиться спать не позднее 10:30 вечера (так и быть, в 11!). Укладываясь спать пораньше, соблюдая режим, вы начнете отлично высыпаться. И, как следствие, – лучше выглядеть.
- Каждую неделю находить время на общение с самыми приятными и позитивными друзьями – с теми людьми, с которыми можно быть собой.
- Побольше двигаться. Подберите такие упражнения (или хотя бы одно), которые вам по-настоящему понравятся. Тогда занятия из невыносимо скучной обязаловки превратятся в удовольствие.
- Дневной сон. Если у вас есть возможность прикорнуть днем, вы везунчик! Включите авиарежим на телефоне, накройте самым мягким одеялом, устройтесь поудобнее на диване и... пусть весь мир подождет. Пospите хотя бы минут двадцать, а если повезет, то и подольше.

- Роскошная ванна с расслабляющими эфирными маслами. Масло розы или ладана подарят вам истинное блаженство, лаванда успокоит, а мандарин взбодрит.
- Жить настоящим. Если ваши мысли все время заняты тем, что нужно сделать завтра, на следующей неделе или в следующем месяце, вы все нервы себе измотаете.
- Не принимать ничего на свой счет. Иначе вы с ума сойдете! Вы то и дело будете себя спрашивать: «А почему она это сказала? На что намекала?» Или: «Ну как он мог так поступить?» Правда в том, что любого человека в первую очередь волнует его собственная жизнь. Почему уж он на вас «плохо» посмотрел, зачем наговорил какой-то ерунды – вы никогда не узнаете. Причин может быть множество, и, скорее всего, вы тут совершенно ни при чем.
- Бросать вызов трудностям, чтобы гордиться собой. Браться за что-то новое всегда страшно. Не важно, рождает ли вы первенца, начинаете бизнес или просто собираетесь выступить перед большой аудиторией. «Если вам брошен вызов – бойтесь, но действуйте», – советовала Сюзан Джефферс в своей известной книге⁸ по саморазвитию. Если у вас все получится, то возникнет такое чувство, будто вы способны свернуть горы. А если не получится? Да и черт с ним, вы хотя бы попытались!

Ведите дневник заботы

Итак, дорогие друзья, отныне забота о себе – важное дело в вашей жизни, поэтому обязательно внесите этот пункт в ваш ежедневник. Никто не предлагает планировать что-нибудь этакое на каждый день. Начните с 3–4 пунктов в неделю.

Вместо того, чтобы пытаться избавиться от неприятных дел, добавьте побольше новых приятных привычек, чтобы хорошего стало больше. Можно начать с совсем простых вещей: лечь спать пораньше или 5 минут помедитировать. Несколько минут свободного времени есть у всех, а больше нам пока и не надо.

Чем больше приятных занятий появится в вашей жизни, тем лучше вы станете себя чувствовать, тем больше вам захочется заботиться о себе. Вот как это работает!

Забота за пять минут

Если вам повезло, и вы можете уделить упражнениям не 5 минут, а намного больше, – это просто здорово! Поставьте таймер и целиком сконцентрируйтесь на упражнениях, даже если с непривычки будете чувствовать себя глупо.

- Встряхнитесь! Встаньте, слегка согните ноги в коленях и попружиньте, не отрывая ног от земли. Пружиня, вытяните руки над головой и потрясите запястьями. Потрясите правым запястьем, затем всей правой рукой. А теперь – левым запястьем и всей левой рукой. Потрясите правой лодыжкой, затем всей правой ногой. Потом – левой лодыжкой и всей левой ногой. Ну, и наконец, потрясите всем своим телом.

- Потанцуйте под вашу любимую песню. Просто закройте глаза и подвигайтесь. И будем надеяться, что никто вас не увидит. А если даже и увидит? Какая разница!

- Попробуйте успокоить дыхание. Сделайте вдох, считая до четырех. Затем выдыхайте, также считая до четырех. Снова сделайте вдох, считая до четырех, но на выдохе считайте до шести. И еще раз вдыхаем, считая до четырех, а на выдохе – уже до восьми.

- Просто посидите. Откиньтесь на спинку стула так, чтобы тело полностью расслабилось. Закройте глаза. Обратите внимание на то, какие части тела напряжены. Попробуйте «проды-

⁸ Джефферс С. Бойся... но действуй! София, Киев, 2010. 288 стр.

шать» их, чтобы снять напряжение. Для этого на выдохе сконцентрируйтесь на нужной части тела и представляйте, как вместе с выдохом напряжение уходит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.