

Осознанность И ГРАНИЦЫ

В классической психологии личностные границы — краеугольный камень. Действительно, если в детстве у человека не было возможности иметь личностные границы, то вряд ли ему будет легко построить их во взрослой жизни. Точно так же очень тяжело выстраивать гармоничные отношения тем, кто подвергся физическому или психологическому насилию, и могут потребоваться годы психотерапии для того, чтобы преодолеть такую проблему. Тем не менее проблемы с границами — это вовсе необязательно результат травмирующего опыта. Очень часто они — лишь следствие низкого уровня осознанности или неправильного воспитания. С такими трудностями сталкиваются те, кого в детстве чрезмерно опекали или чересчур «завоспитывали», устанавливая всякие дурацкие стандарты: «девочка должна быть скромной», «мальчик должен быть сильным», «я не могу любить сына-двоечника», «не помоешь посуду — не буду с тобой говорить» и прочая такая же ересь родителей, у которых самих полно психологических проблем.

Но с помощью осознанности уже во взрослом возрасте можно помочь себе научиться отстраивать свои границы и, что немаловажно, научиться видеть чужие. Это поможет строить более качественные отношения с окружающими, быть счастливее и научиться спокойно реагировать на действия других людей.

Предлагаю вам простую практику-медитацию.

Попробуйте сейчас и повторяйте каждый раз, когда у вас появляется свободная минутка и никто вас не тревожит. Подышите, расслабьтесь и ощутите границы своего тела. Где вы находитесь? Найдите свое Я внутри тела. Большинство практикующих ощущают себя в пространстве за глазами, но всегда интересно попробовать поискать себя. Возможно, вы в животе, в дыхании? В руках, в ногах... Найдите себя и границу между Я и не Я. Внутри своего тела вы абсолютно свободны. Ощутите кожу — это ваш самый большой орган, он защищает ваше тело от внешнего мира. Почувствуйте свою кожу. Запомните это состояние, когда вы осознаете свои границы.

Старайтесь почаще возвращаться в это состояние, учитесь набрасывать его на себя, как защитный плащ. Для этого поиграйте в него в разных ситуациях. Например, к вам обращается человек, с которым вы не хотите говорить. Вам необязательно эмоционально реагировать на него — вы просто погружаетесь в себя, и он не может до вас добраться. Вы — в безопасном пространстве своей внутренней свободы, а он там снаружи что-то хочет от вас. Идеально практиковать это упражнение при случайных ничего не значащих контактах. Например, вам грубит кассир в супермаркете. Оставьте это ему. Не включайтесь, погрузитесь в себя. Человек, который способен быть недосыгаемым внутри своих границ, обретает силу и может сам влиять на других. Вы будете транслировать уверенность и несокрушимость, и агрессор обязательно это почувствует и, вероятно, пожалеет, что напал и зря потратил энергию.

Занимать позицию силы в случайных конфликтах с посторонними людьми — это хорошая тренировка, которая поможет сохранить не столько хлад-

нокровие, сколько осознанное хорошее отношение и в более важных жизненных ситуациях.

Я часто наблюдаю, когда родители срываются: орут на детей, ругают, наказывают. Но что на самом деле происходит в этот момент? Такая реакция — лишь выброс накопленных внутри проблем, неудовлетворенных потребностей. И прежде всего, потребности в тишине и внутренней свободе. О чем кричит взбешенная мать трехлетки, обзывая его капризным и непослушным? На самом деле она кричит: «Я устала, мне очень тяжело, мне нужно немного тишины. Я люблю тебя и трачу всю энергию на заботу о тебе, но иногда мне просто нужно остановиться. И сейчас — как раз такая ситуация». И было бы намного полезнее, если бы она не играла в суперженщину и не пыталась запихать в свою жизнь развивающие кружки, общение с другими мамочками, уборку-стирку-готовку-маникюр и все остальные навязанные социумом «женские долги», а просто давала себе полчаса времени отдохнуть, почитать, выпить чаю или принять ванну, а не листала в каждую свободную минуту соцсети или не болтала по телефону. Это все тоже действия, а нужна осознанная остановка.

Практика «Я — НЕ Я» поможет вам не расстраиваться из-за критики, неуважительного отношения, не обижаться и самое главное — не позволять вгонять себя в вину. Мы уже обсуждали, как ужасно чувство вины влияет на уровень эндорфинов и ощущение счастья, и именно поэтому вина — это отличный способ манипулировать и навязывать свою волю. В английском языке есть удачное высказывание *to send somebody to the guilt trip* — отправлять кого-то в путешествие Вины. Не позволяйте так с собой поступать и сами не делайте этого с теми, кому желаете счастья, например со своими детьми.

Научившись контролировать границы своего Я, вы, естественно, будете слышать и видеть абсолютно ВСЁ, но не всё сможет задеть вас, вызвать какие-то чувства и реакции. Только вы станете решать, КАК относиться и ЧТО чувствовать.

Знаете, бывают люди, похожие на оголенный нерв. Им важно, что о них думают, что говорят. Они принимают решения о своем действии или бездействии, основываясь на мыслях окружающих. Только проблема в том, что окружающие никогда не видят и не знают всю вашу картину, им неведомо будущее и зачастую они неспособны навести порядок даже в собственной жизни, поэтому вряд ли их мнение на ваш счет, советы или критика так уж сильно будут вам полезны. Но все-таки они могут довольно сильно поколе-

бать вашу уверенность в себе. Научиться быть независимым от чужого мнения — это фундамент успеха, свободы и счастья.

Если все время слушать других, можно не услышать себя и упустить что-то важное. Практикуйте «Я — не Я», и понимайте, что — ваше, а что — ЧУЖОЕ.

Из личного:

Друзья говорили: «Зачем ты делаешь свой канал, тебе что, нечем заняться?». В итоге это оказалось делом моей жизни, хотя первый год приходилось работать и не получать вообще никаких результатов.

Родители говорили дословно: «Ты, Алена, довыбираешься», подразумевая, что мне не стоит быть такой придирчивой и искать идеального мужчину, нужно умерить свои запросы и выходить замуж, пока не поздно. Но я до 26 упорно искала именно того человека, рядом с которым хочу прожить жизнь, и уж лучше осталась бы одна, чем с кем-то другим. Но большинство женщин слушаются родителей и всю жизнь проводят рядом с тем, кого не любят. Отсюда эпидемия разводов, лишнего веса, психосоматических заболеваний, людей со сломанными границами...

Нам не нужны советы, критика, манипуляции, нам нужно уметь слышать себя. Для этого необходимо научиться устанавливать внутреннюю тишину: я — здесь. Вот — я. А все остальное — это не я. И то, что другие люди говорят обо мне, — это тоже не я. Это лишь отражение ИХ мыслей обо мне. Но они никогда меня даже не видели...

Задумайтесь, мы никогда не видели друг друга. Вы даже не видели своих детей, а они — никогда не видели вас. Все, что мы знаем о других людях, — это то, как выглядят их тела, что они говорят и как действуют. Но каждый живет в своей голове и видит мир из глаз своего тела. Нам кажется, что мы говорим с вами или о вас, но на самом деле другой человек говорит и думает о том, кого не знает. И какая же тогда разница, что вам нахамил кассир? Он никогда вас не видел даже, а его поведение — это результат того, что творится внутри его головы и не более относится к вам, чем погода или новости с другого края земли.

Необходимо много времени, любовь, огромное желание и тишина, чтобы научиться видеть и слышать своего близкого человека. Понять, какой он на самом деле, а какие качества вы ему приписали. И этого невозможно добиться, если все время говорить, что-то делать, развлекаться, двигаться, есть, злиться, скучать...

Чтобы увидеть себя или тех, кого любишь, нужно остановиться и присмотреться к тишине. Вот для чего еще нужна медитация «Я — не Я».

Каждый может сделать себя счастливым сам

Эндорфин — это дословно морфин внутреннего происхождения, наркотик, который продуцирует само тело.

Самые простые способы получить его — это еда и секс, а также смех, слезы и физическая боль. Естественно, в контексте похудения на первое место выходит еда. Очень часто, ощущая себя плохо, нам хочется заесть предательское чувство чем-то вкусным, желательным сладким и желательным много! Такое поведение имеет свою очевидную цену, но есть и две незаметные ловушки. Во-первых, действуя таким образом, мы понижаем чувствительность дофаминовых рецепторов и тем самым понижаем общий уровень мотивации и своей способности испытывать радость, а во-вторых, мы провоцируем чувство вины за содеянное.

А чувство вины на физическом уровне лишает нас эндорфинов — замкнутый круг, который заставляет переедать, страдать и снова переедать. Если вы имеете лишний вес, любите тортики и не представляете своей жизни без них, вы вовсе не обязательно будете страдать, если все-таки откажетесь от этой зависимости. Отказавшись от сладкого на какое-то время, вы навсегда разорвете порочный круг, если научитесь получать удовольствие из более полезных источников.

Всю жизнь я считала себя лентяем, а к физической нагрузке относилась как к досадной необходимости. И даже несбыточная мечта о красивой фигуре не могла приучить меня любить спорт.

Как же прекрасно, что нейронные связи меняются в зависимости от получаемого опыта. Шесть лет назад, в 2015 году, муж впервые буквально загнал меня на лыжи, а теперь я их обожаю и у меня в планах перепробовать еще

очень много разных активностей, поскольку я «подсела» на дофамин от саморазвития. Наше внутреннее сопротивление — это просто «крестик» на карте нашего мышления. КРЕСТИК, который указывает, где нужно копать, ведь именно там находится слабое место, болевая точка. И если вложить достаточно старания и энергии, то именно там можно найти настоящий клад закопанных ресурсов.

Большинство людей недовольны своей жизнью потому, что не любят преодолевать самих себя и каждый раз, сталкиваясь с сопротивлением, отползают обратно — поглубже в пещеру. Успеха достигают не самые умные или самые красивые, а те, кто после первой неудачи не поворачивают назад. И тут снова уместно вспомнить об управлении своим вниманием. Если вы научитесь фокусироваться на больших целях, то мелкие преграды на пути будете воспринимать лишь как помехи, с которыми нужно побороться. Но если все время ожидать немедленного вознаграждения «сейчас на сейчас», то каждая такая «кочка на пути» — это отличный предлог грустно покормить себя картошечкой.

Не стоит бояться неприятных ощущений, стоит бояться так никогда и не добиться того, чего хочется. Об этом и поговорим.

Выбери свой бонус!

Наш мозг запрограммирован на лень. Поскольку его основная цель — это выживание, то никакие лишние энергозатраты им не приветствуются. Поели? Можно и поспать. Поспали — можно и поесть. И так до конца дней. Если такой вариант устраивает, то — отлично! Не все обязаны вести здоровый образ жизни. Мы приходим в этот мир, чтобы быть свободными. И честно говоря, если бы можно было отлично себя чувствовать, всегда иметь потрясающее настроение, сфокусированно заниматься любимым делом по 5 часов в день и при этом зарабатывать большие деньги (я так живу), но при этом не тренироваться и есть все подряд, — я бы так и поступала. Я веду здоровый образ жизни, несмотря на то, что по-прежнему больше люблю НЕ тренироваться, но и в тренировках есть свои плюсы.

Вы купили эту книгу, чтобы стать счастливее и повысить качество своей жизни.

Значит, вам обязательно необходимо повысить выработку эндорфинов за счет правильных тренировок. Точка. В принципе на этом можно было бы и закончить данную главу.

Но я добавлю кое-то еще: нет никакого обходного пути к счастью, только сквозь сопротивление, преодоление и дискомфорт.

Ученые пробовали искусственно создавать эндорфины в лечебных целях, но препарат сразу вызывал мощнейшее привыкание, поэтому его запретили. А еще проводился жестокий, но интересный эксперимент на крысах. Животным вживляли электрод, который стимулировал выброс эндорфинов, и несчастные подопытные могли сами активировать этот процесс, просто нажимая на кнопку. Крысы перестали есть и спать. Они занимались только тем, что кайфовали, и очень быстро умерли от истощения.

Эндорфины предназначены природой для избавления от боли, они вырабатываются клетками гипофиза и облегчают путь нервного импульса в центр удовольствия, расположенный в мозге. Возбуждение этого центра дает чувство легкости, радости и бодрости.

Удовольствие — это сильный стимул. Женщина ощущает мощнейший всплеск эндорфинов после родов. Таким способом природа позаботилась, чтобы мы не перестали производить потомство. Сильная боль, а также длительное голодание (попрошу не путать его с интервальным голоданием) тоже вызывает выброс эндорфинов, это механизм защиты нервной системы от сильных потрясений, чтобы мы не утратили способность быть адекватными в самый ответственный момент.

Эндорфины чрезвычайно ценны в плане повышения качества жизни, участвуют в процессе запоминания информации, снижают боль и воспаление, позитивно влияют на эмоции. Эндорфины — это и есть гормоны удовольствия, они делают нас жизнерадостными и беззаботными. Если вы научитесь повышать уровень эндорфинов, вас ожидает не только улучшение памяти, но и более высокая самооценка, энергичность и целеустремленность, и многие исследования показали, что люди с более высоким уровнем эндорфинов лучше справляются с решением сложных задач и они более обаятельны.

Мы будем отдельно говорить о роли сна, но забегаю вперед, отмечу, что эндорфины очень важны для хорошего сна, а хороший сон важен для выработки эндорфинов. Если вы не высыпаетесь, вам, естественно, очень трудно бороться с лишним весом и невозможно оставаться здоровым, поэтому позже мы вернемся к теме сна.

Самый очевидный способ добиться выработки эндорфинов — это секс. И довольно часто неудовлетворенность в сексуальной жизни приводит к перееданию, ведь еда — доступный каждому источник эндорфинов. Не нужно иметь высшее образование, личностные достижения, чтобы кайфовать от еды пять раз в день. Но мы с вами уже знаем, что такой подход ведет к потере мотивации и снижению чувствительности дофаминовых рецепторов. Чтобы восстановить их работу, необходимо провести определенный детокс. Попробуйте удерживаться от своих самых любимых лакомств, не вознаграждайте себя едой, практикуйте интервальное голодание, и через несколько недель ощутите прилив мотивации и сможете наслаждаться здоровой и полезной пищей значительно больше, чем сейчас — любимым тортом. Голод — это лучшая приправа.

Переходим к третьему по эффективности, но зато очень полезному механизму выработки эндорфинов — это спорт.

Можно ли похудеть без спорта?

Этот вопрос мне задавали сотни раз. Да, такое возможно, но намного лучше, комфортнее, приятнее процесс пойдет именно при сочетании изменений в рационе, развития осознанности и физических нагрузок.

Активность запускает все процессы в организме, и самое главное — выработка нейромедиаторов удовольствия.

Добавлю и еще одну неочевидную, но важную причину начать регулярно тренироваться: физическая активность полезна для мозга и долголетия.

Конечно, мы часто сталкиваемся со стереотипами «глупых качков» или тощих злых глупых, худеющих на диете. Все это результат отсутствия баланса. Для оптимального эффекта нам нужны И физическая активность, И пища для ума.

А злость и страшные страдания человека на диете — это следствие неправильного мышления, но с этим сталкиваются далеко не все.

Итак, исследования показывают, что 150 минут тренировок средней интенсивности в неделю полезны не только для здоровья сердца и сосудов, но и для улучшения памяти, внимания, профилактики заболеваний нервной системы. Великолепное трио для здоровья и развития мозга: разнообразные физические тренировки, голод и низкоуглеводная диета. Естественно, в плане умственных способностей на первом месте остается смысловая нагрузка: чтение, обучение, отказ от мусорного контента дадут потрясающий синергетический эффект.

При интенсивных физических нагрузках и длительных тренировках организм запускает мощные механизмы адаптации и дает команду производить эндорфины. Если вы имеете опыт с тренировками, то знаете, о чем я говорю.

Это ощущение может так никогда и не приходиться к тем, кто привык себя жалеть во время тренировок и заканчивать нагрузку при возникновении первого чувства дискомфорта. Это самая проигрышная тактика — вы теряете время, мотивацию и не решаете задачу. Хитрый ленивый мозг подает сигнал «хватит», чтобы сэкономить ресурсы, поэтому первые дискомфортные ощущения — это лишь временная защитная реакция, которую нужно спокойно пропускать. А истинная польза от нагрузок являет себя лишь перед теми, кто сдал этот маленький тест на твердость намерений.

Правильная нагрузка должна превышать ваши комфортные возможности, после тренировки необходимо адекватное восстановление, отдых, качественное разнообразное, сбалансированное питание и сон.

Почему фитнес-индустрия и хождение в спорт-клуб годами может не давать результатов? Вот поэтому. Я каждый день получаю десятки вопросов от худеющих со всего мира, и многие из них выглядят примерно так: «Я правильно питаюсь, три раза в неделю хожу на фитнес, но не худею. Что делать?». Повысить нагрузку! Вы не только не худеете, но и не получаете удовольствия, не замедляете процесс старения, не повышаете свой уровень энергии.

Справедливости ради, наличие физической активности — это в любом случае лучше, чем ее отсутствие. Теперь начните выкладываться, но не ради похудения когда-то потом, а ради кайфа, который испытаете прямо после! Награда значительно ближе.

Вот почему со временем большинство худеющих «срываются», так и не увидев результатов, — ни в плане похудения или изменения фигуры, ни в плане приятных ощущений, вот откуда идет информационный поток о срывах при похудении и т. д. Да, на силе воле ехать намного сложнее, чем на осознанности. К сожалению, мало кто говорит о том, как настроиться на тренировки. Призрачная цель «похудеть на 10 кг» — слишком отдалена, чтобы вдохновлять каждый день. Награда должна быть такой, чтобы ее хотелось схватить, вдохнуть, прижать к себе, ощутить уже сейчас, а не через пару месяцев. Вот почему важно планировать свои цели и награды в трех масштабах:

- на день,
- на месяц,
- на полгода-год.

Помните, я говорила, что десять минут тренировки — это лучше, чем ничего. И для начала так и есть. Если вы новичок в здоровом образе жизни, дайте себе пару недель, чтобы включиться в тренировки. Лучше по 10–20 минут без лишних страданий, но каждый день — для установки привычки и нейропластичности.

Когда справитесь с сопротивлением и ежедневные тренировки войдут в привычку, обязательно увеличивайте нагрузку и продолжительность: хорошая работа должна длиться около 45 минут при условии полной отдачи. Не тратьте время на легкие тренировки — они не развивают и не повышают выработку эндорфинов.

ИДЕАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Йога — это сбалансированная и полезная дисциплина. Благодаря сложно-координационным практикам и равновесию активизируется нейропластичность. Именно этим объясняется позитивный эффект йоги на похудение. Вам просто становится легче менять привычки и учиться новому. Йога учит осознанности и концентрации внимания, за счет работы с дыханием активизируется парасимпатическая нервная система и удается избавиться от хронического стресса, что помогает научиться «чувствовать» тело. Это умение полезно в разных контекстах, и через несколько глав я расскажу о том, как это помогает выстраивать личностные границы и гармоничные отношения.

СОДЕРЖАНИЕ

О моем подходе4
СЧАСТЬЕ – ЭТО ГЛАГОЛ.6
Нейропластичность9
Не ешь красивые красные грибы.14
Чувства, эмоции и нейронные связи16
Осознанность16
Внимание и фокус18
Внимание обезьянки.18
Внимание человека19
Кто кем управляет.20
Зависимости и самоконтроль.22
О целях22
Единственная природная цель23
Мозг: ленивый или создающий?24
Сила воли и почему ее почти ни у кого нет.26
Удовольствие, радость и счастье33
Некайфовая жизнь.37
Чего не стоит делать никогда39
Дофамин и похудение39
Кем вы хотите быть?41
Намерения43
Ретикулярная формация, или «кто ищет, тот всегда найдет»43
Лень и зона комфорта44
Итог первой части46
Окситоцин.58
Осознанные отношения62
Осознанность и ГРАНИЦЫ64
Идеальные нагрузки73
Сложно-координационные виды нагрузки75
Великолепный дуэт76
Ошибки и фобии.78
Как выбрать нагрузку?.80

Мотивация.80
Мышление в процессе тренировки81
Подведем итог.82
Размер имеет значение. Самооценка82
«Плохие чувства»87
Интересный факт о самооценке92
Все идет изнутри93
Привычка быть несчастным94
Оружие — внутри или снаружи.96
Вернемся к природе96
Так что же делать?99
НАМЕРЕНИЕ	101
Ментальный детокс	113
Детокс тела	114
Осознанное питание и детокс кухни	115
Голод и желание есть. Где грань?	116
Время приемов пищи	121
Детокс кухни	122
Срывы.	127
Чему быть	130
Осознанный прием пищи и наслаждение от еды	133
Задаем ритм жизни	140
ЧАС СИЛЫ, или Почему все коучи постоянно говорят одно и то же	147
Трансформация. Посторонним вход воспрещен	164
ГОРМЕЗИС	170
Выходные	174
Провести черту	177