

УЛУЧШЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПСИХОСОМАТИКУ

Улучшение
души через тело

Улучшение
тела через душу




ТЕЛО
ДАЕТ СИЛУ


РАЗУМ
УПРАВЛЯЕТ


ДУША
ВДОХНОВЛЯЕТ


ЖИЗНЬ
УЛУЧШАЕТСЯ

ГЕРАСИМ АВШАРЯН

— ДВА ПУТИ. ОДНА ЦЕЛЬ. ВАША ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ. —

Герасим Авшарян
Улучшение жизни
через психосоматику.
Улучшение души через тело.
Улучшение тела через душу

*<https://litres.ru/74058818>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Тело влияет на душу. Душа влияет на тело. Это два крыла вашего благополучия. Попробуйте взлететь на одном — и вы будете кружить на месте. Только когда оба крыла работают в полную силу, вы обретаете настоящий полёт.

Эта книга — практическое руководство по двойной психосоматике.

Первая часть научит вас улучшать душевное состояние через тело: движение, дыхание, осанку, сон и питание.

Вторая — исцелять тело через душу: осознанность, прощение, благодарность, визуализацию и управление стрессом.

Никакой сложной теории — только понятное объяснение и конкретные упражнения, которые можно делать каждый день. Без таблеток, без дорогих курсов, без жёстких диет. Всё, что вам нужно, уже есть у вас — ваше тело и ваш разум.

Начните с малого. Сделайте один шаг сегодня. И ваша жизнь начнёт меняться. Быть здоровым и счастливым — это не удача. Это выбор. И вы можете его сделать. Прямо сейчас.

Содержание

Предисловие	14
О чем эта книга и почему она работает	14
Часть первая: «Улучшаем душу через тело»	16
Часть вторая: «Улучшаем тело через душу»	16
Часть первая. Улучшение души через тело	18
Вступление	20
Глава 1. Тело как фабрика гормонов счастья	22
Подглава 1.1. Дофамин, серотонин и эндорфины: как их «включать» без таблеток	24
Что такое гормоны счастья и почему мы о них так мало знаем	24
Почему сидячий образ жизни лишает вас радости	26
Практика: как запустить выработку гормонов счастья прямо сегодня	27
Психологический настрой: вы — хозяин своей биохимии	28
Задание на день	29
Подглава 1.2. Победа над «синдромом энергосбережения»	31
Почему нам так трудно начать	31
Замкнутый круг лени и уныния	32
Как разорвать этот круг: метод «одной	33

спички»	
Энергия рождается в движении, а не в покое	35
Практика: как победить «энергосбережение» в повседневной жизни	36
Почему работает именно подход маленькими шагами	38
Главный посыл подглавы	38
Глава 2. Осанка, дыхание и зеркало души	40
Вступление к главе	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Герасим Авшарян

**Улучшение жизни через
психосоматику. Улучшение
души через тело.
Улучшение тела через душу**

Улучшение жизни через психосоматику

Улучшение души через тело

Улучшение тела через душу

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

Все права защищены.

Улучшение жизни через психосоматику:

**Улучшение души через тело. Улучшение тела через
душу.**

Тело и душа — единая система. Влиять на одно — значит менять другое.

Эта книга — практическое руководство по двойной психосоматике.

Первая часть: как движение, дыхание, осанка и режим улучшают настроение, убирают тревогу и дают энергию.

Вторая часть: как мысли, эмоции, прощение и благодарность исцеляют тело, убирают боли и укрепляют иммунитет. Никакой магии — только физиология, нейробиология и простые упражнения. Начните с малого. Измените свою жизнь уже сегодня.

Информация, представленная в этой книге, носит ознакомительный и образовательный характер. Она не заменяет профессиональную медицинскую, психологическую или психиатрическую помощь. Перед применением любых описанных методов, особенно если у вас есть хронические заболевания или вы находитесь под наблюдением врача, рекомендуется проконсультироваться со специалистом. Автор и издательство не несут ответственности за возможные последствия использования материалов книги.

Оглавление

Предисловие 8

О чем эта книга и почему она работает 8

Часть первая: «Улучшаем душу через тело» 10

Часть вторая: «Улучшаем тело через душу» 10

Часть первая. Улучшение души через тело 12

Вступление 13

Глава 1. Тело как фабрика гормонов счастья 14

Подглава 1.1. Дофамин, серотонин и эндорфины: как их «включать» без таблеток 16

Что такое гормоны счастья и почему мы о них так мало знаем 16

Почему сидячий образ жизни лишает вас радости 18

Практика: как запустить выработку гормонов счастья прямо сегодня 18

Психологический настрой: вы — хозяин своей биохимии 20

Задание на день 21

Подглава 1.2. Победа над «синдромом энергосбережения» 23

Почему нам так трудно начать 23

Замкнутый круг лени и уныния 24

Как разорвать этот круг: метод «одной спички» 25

Энергия рождается в движении, а не в покое 27

Практика: как победить «энергосбережение» в повседневной жизни 28

Почему работает именно подход маленькими шагами 30

Главный посыл подглавы 31

Глава 2. Осанка, дыхание и зеркало души 33

Вступление к главе 33

Подглава 2.1. Сгорбился — загрустил. Выпрямился — расслабился. 35

Тело говорит мозгу: «Мне страшно» или «Мне спокойно»? 35

Почему мы сутулимся и как это стало нормой	37
Практика: три упражнения для осанки и настроения	38
Как осанка меняет жизнь в долгосрочной перспективе	41
Задание на день	42
Подглава 2.2. Дыхание — якорь спокойствия	44
Дыхание как мост между телом и душой	44
Как дыхание связано с вашим внутренним состоянием	46
Секрет: выдох длиннее вдоха	48
Практика: четыре дыхательных техники для разных состояний	49
Дыхание в повседневной жизни: маленькие паузы	53
Дыхание и сон	54
Главный посыл подглавы	55
Глава 3. Режим и ритуалы как фундамент души	58
Вступление к главе	58
Подглава 3.1. Сон и еда: топливо для настроения	60
Почему хаос в расписании — это хаос в душе	60
Сон: почему недосып — это медленное убийство души	61
Питание: что вы едите, тем вы и думаете	62
Практика: как наладить сон и питание для улучшения души	64
Связь сна и питания с эмоциональной жизнью	66
Задание на день	66
Подглава 3.2. Физическая рутина против ментальной тревоги	68
Почему тревога и движение несовместимы	68

Монотонное движение как медитация в движении	69
Как превратить активность в рутину, которая не надоедает	70
Тревога и физическая активность: конкретная стратегия	73
Долгосрочный эффект: тело становится щитом для души	74
Задание на день	75
Завершение первой части	75
Часть вторая. Улучшение тела через душу	77
Вступление	78
Глава 4. Внимание: мысли убивают здоровье	80
Вступление к главе	80
Подглава 4.1. Психосоматика деструктивных установок	81
Что такое деструктивные установки и как они разрушают тело	81
Как привычные жалобы ослабляют иммунитет	82
Страх и гнев: самые опасные эмоции для тела	84
Осознанность как первый шаг к исцелению	85
Практика: дневник установок и эмоций	85
Главный посыл подглавы	86
Подглава 4.2. Синдром "вечной жертвы" и его влияние на мышцы и суставы	88
Кто такая «вечная жертва» и как её распознать	88
Мышечные зажимы: как подавленные эмоции «застревают»	

ют» в теле 89

Синдром жертвы и суставы: почему они болят у тех, кто не умеет просить 91

Как разблокировать тело: от жертвы к хозяину своей жизни 92

Осанка жертвы и осанка победителя 94

Практика: работа с мышечными зажимами 94

Главный посыл подглавы 96

Глава 5. Настройка сознания для исцеления тела 97

Вступление к главе 97

Подглава 5.1. Визуализация и аффирмации: программируем тело на здоровье 98

Что такое визуализация и почему она работает 98

Визуализация для исцеления: как правильно это делать 100

Примеры визуализации для разных проблем 102

Аффирмации: как слова лечат тело 103

Почему это работает: нейробиология аффирмаций и визуализации 105

Задание на день 106

Главный посыл подглавы 107

Подглава 5.2. Прощение и благодарность как лекарства 109

Почему обида и злость разрушают тело 109

Анатомия обиды: где она живет в теле 110

Прощение как освобождение: практический метод 111

Благодарность как лекарство: как она меняет биохимию тела	113
Практика: дневник благодарности	114
Благодарность своему телу	115
Комбинированная практика: прощение и благодарность за один день	116
Главный посыл подглавы	117
Глава 6. Эмоциональный интеллект — лучший тренер тела	119
Вступление к главе	119
Подглава 6.1. Стресс как драйвер, а не как убийца	120
Переосмысление стресса: враг или союзник?	120
Хороший стресс и плохой стресс: в чем разница	121
Три шага к управлению стрессом	123
Стресс как тренировка для тела и души	125
Практика: техника «Стресс-пауза»	126
Главный посыл подглавы	127
Подглава 6.2. Осознанность в еде и движении	129
Что такое осознанность и почему она так важна для тела	129
Осознанность в еде: как перестать есть на автопилоте	130
Осознанность в движении: как чувствовать своё тело	132
Осознанность как образ жизни	134
Практика: 5-минутная осознанная пауза	135
Главный посыл подглавы	136
Завершение второй части	137

Эпилог 139

Как объединить обе части и начать новую жизнь 139

Главный урок книги: вы — единая система 139

Не пытайтесь изменить всё сразу 140

Что делать, когда вы сбиваетесь с пути 142

Ваше тело — ваш главный союзник 142

Финальный призыв: начните сегодня. Прямо сейчас. 143

Послесловие 144

Предисловие

О чем эта книга и почему она работает

Каждый из нас хотя бы раз в жизни слышал мудрое народное изречение: *«В здоровом теле — здоровый дух»*. Обычно мы воспринимаем его как простую констатацию факта или как призыв заниматься физкультурой. Но задумайтесь: эти слова содержат в себе глубочайший психосоматический смысл, который мы часто недооцениваем.

Ведь в этой фразе нет прямого указания: *«Сделай то-то и получишь то-то»*. Она говорит о связи. О том, что состояние тела и состояние души (или духа, внутреннего мира, настроения) неразрывно переплетены. Это как две половинки одного целого, которые постоянно влияют друг на друга, даже когда мы этого не замечаем.

И вот здесь кроется главная интрига этой книги. Большинство из нас привыкли думать о психосоматике только в негативном ключе: мол, стресс вызвал гастрит, нервы испортили кожу, а тревога подняла давление. Но психосоматика — это не только про «болезни от головы». Это универсальный закон. И если мы можем заболеть от плохих мыслей и

пассивного образа жизни, то с той же силой мы можем **выздороветь и стать счастливее**, используя этот закон в обратную сторону.

Эта книга — о том, как использовать двустороннюю связь тела и души для улучшения своей жизни.

Мы живем в мире, где многие жалуются на плохое настроение, апатию, отсутствие энергии и сил, даже когда внешне у них всё в порядке: есть работа, семья, жилье. Они не понимают, почему внутри пустота или раздражение. И очень часто первопричина оказывается банально простой: тело находится в постоянном статичном положении, мышцы атрофируются от бездействия, кровь застаивается, а гормоны радости просто не вырабатываются. Мы пытаемся лечить душу разговорами и таблетками, забывая, что душа живет в теле, и тело — это ее главный инструмент.

Но есть и обратная сторона медали. Представьте человека, который усердно качает мышцы, бегаёт по утрам, соблюдает диету, но при этом внутри него живет хроническое раздражение, обида на весь мир, тревога или уныние. Такой человек сильно снижает пользу от своих физических стараний. Его тело будет сопротивляться исцелению, потому что мозг, залитый кортизолом и адреналином, посылает телу совсем другие сигналы.

Поэтому мы решили не выбирать что-то одно. Мы решили пойти с двух сторон. Именно поэтому наша книга состоит из двух частей, и каждая из них одинаково важна.

Часть первая: «Улучшаем душу через тело»

Здесь мы расскажем, как простые физические действия — движение, дыхание, осанка, режим — могут кардинально изменить ваше внутреннее состояние. Вы узнаете, почему после хорошей пробежки мир кажется добрее, почему глубокая дыхательная техника может погасить приступ паники и почему банальная утренняя зарядка часто работает лучше антидепрессантов на ранних стадиях хандры. Мы дадим вам конкретные, пошаговые рецепты, как «взломать» свою биохимию и настроение через тело.

Часть вторая: «Улучшаем тело через душу»

Здесь мы перевернем всё с ног на голову. Мы покажем, что ваши мысли, эмоции и внутренние установки — это мощнейшее оружие в борьбе за физическое здоровье. Вы поймете, как хронические жалобы и пессимизм буквально ослабляют ваш иммунитет, и как состояние внутреннего покоя и благодарности может ускорять восстановление тканей, нормализовать давление и даже облегчать хронические боли. Мы научим вас работать со своим сознанием, чтобы оно стало вашим лучшим союзником в деле оздоровления тела.

Зачем нам это всё? Ответ прост.

Мы хотим, чтобы вы перестали быть заложниками обстоятельств. Чтобы вы перестали ждать, что «само пройдет» или что чудо-таблетка решит все проблемы. Мы предлагаем вам взять ответственность за свою жизнь в свои руки, используя самый надежный инструмент, который у вас всегда есть, — ваше собственное тело и ваш собственный разум.

Эта книга не для ленивых. Она для тех, кто готов шевелиться, дышать, думать и менять свои привычки. Но поверьте, результат того стоит.

В финале книги нас ждет эпилог, где мы соберем всё во-едино и дадим вам мощный посыл: начните это делать прямо сейчас. Не завтра, не с понедельника, а сейчас. Потому что каждый день, прожитый в разладе с собой, — это потерянное здоровье, потерянная энергия и потерянное счастье.

Мы верим, что, пройдя этот путь, вы станете не просто здоровее. Вы станете успешнее в делах, спокойнее в отношениях, радостнее в мелочах. Потому что гармония внутри рождает гармонию снаружи.

Итак, переверните страницу (если глава не на этой). Добро пожаловать в мир двойной психосоматики.

Часть первая. Улучшение души через тело

Улучшение души через тело и тела через душу — это два крыла жизненного благополучия. Попробуйте взлететь на одном крыле — и вы будете кружить на месте, тратя энергию впустую. Попробуйте махать только вторым — и вас будет заносить в штопор. Только когда оба крыла работают в полную силу, синхронно и слаженно, вы обретаете настоящий полет. В этой первой части мы посвятим себя тому, чтобы расправить одно из них — крыло, которое ведёт от тела к душе. Потому что так часто бывает: мы пытаемся исцелить душу разговорами, размышлениями и таблетками, но забываем, что душа живёт в теле. Она дышит его лёгкими, напрягается его мышцами, радуется его движению. И самый короткий путь к внутреннему покою, радости и энергии лежит через активацию этого самого тела. Начните двигаться, дышать, выпрямляться, налаживать режим — и вы удивитесь, как ваше внутреннее состояние начнёт меняться следом. Потому что тело и душа — это не две отдельные сущности. Это единая система. И улучшая тело, вы неизбежно исцеляете душу. Так же как улучшая душу, вы исцеляете тело. Это не два разных пути. Это один путь — целостный, гармоничный и по-

настоящему животворящий.

Вступление

Прежде чем мы начнем наш путь, давайте сразу договоримся о терминах. Когда мы говорим «душа» в контексте этой книги, мы не имеем в виду ничего мистического, религиозного или эфемерного. Мы говорим о вашем **внутреннем мире**. О том, что вы чувствуете, просыпаясь утром. О том, какое у вас настроение в середине рабочего дня. О том, насколько вы спокойны или тревожны, радостны или подавлены, энергичны или вымотаны.

Ваша душа — это ваше ощущение себя. Это ваш эмоциональный фон, ваши мысли, ваша способность радоваться, любить, творить и переносить трудности. Это то, что принято называть «душевным состоянием». И это состояние напрямую зависит от того, что происходит с вашим телом.

В этой части мы совершим, казалось бы, парадоксальную вещь. Мы перестанем пытаться «починить душу» через долгие размышления, самокопание или бесконечные разговоры о чувствах. Вместо этого мы обратимся к самому простому и надежному инструменту, который дан нам природой, — к нашему телу.

Мы докажем вам на практике, что:

Настроение — это биохимия. И вы можете управлять этой биохимией движениями своего тела.

Тревога — это напряжение. И вы можете снять ее че-

рез расслабление мышц и правильное дыхание.

Апатия — это застой. И вы можете разогнать ее через физическую активность.

Никакой магии. Только проверенная физиология, нейробиология и многовековой народный опыт, который мы облекли в понятную и стройную систему.

Мы не будем призывать вас бегать марафоны или жить в спортзале. Мы предлагаем вам маленькие, но системные шаги. Шаги, которые позволят вашему телу стать тем самым двигателем, который вытащит вашу душу из болота уныния, раздражения или апатии.

Готовы? Тогда начнем с самого главного — с нашего тела как фабрики гормонов счастья.

Глава 1. Тело как фабрика гормонов счастья

В этой главе мы разрушим один из главных мифов современного человека. Миф о том, что счастье, спокойствие и хорошее настроение — это нечто, что приходит к нам извне: от удачного стечения обстоятельств, от похвалы начальника, от покупки новой вещи или от случайной удачи.

На самом деле всё гораздо проще и одновременно грандиознее. Основные «кирпичики» нашего хорошего настроения — нейромедиаторы и гормоны — вырабатываются внутри нашего собственного тела. И их выработку можно запускать, как запускают двигатель автомобиля. Ключ к этому двигателю — ваша физическая активность, ваши мышцы и ваше дыхание.

Когда мы говорим «гормоны счастья», мы в первую очередь имеем в виду трех главных героев:

Дофамин — гормон мотивации, предвкушения и удовольствия от достижений.

Серотонин — гормон спокойствия, уверенности и хорошего настроения.

Эндорфины — естественные обезболивающие, которые дарят чувство эйфории и легкости.

Эти вещества не появляются в нашей крови просто так.

Их выработка — это ответ организма на определенные действия. И самое удивительное, что этими действиями можем управлять мы сами. В этой главе мы подробно и конкретно разберем, как именно через тело мы можем запускать производство этих чудесных веществ и делать свою внутреннюю жизнь ярче, теплее и устойчивее к стрессам.

Подглава 1.1. Дофамин, серотонин и эндорфины: как их «включать» без таблеток

Что такое гормоны счастья и почему мы о них так мало знаем

В современном мире мы привыкли искать быстрые решения. Плохо на душе — выпей успокоительное. Нет настроения — съешь шоколадку. Нет сил — выпей кофе. Мы пытаемся повлиять на свою биохимию извне, через таблетки, еду или стимуляторы. И это работает... но очень недолго и часто с побочными эффектами.

А что, если я скажу вам, что у вас внутри есть собственная, абсолютно бесплатная и бесконечная аптека? Что вы можете сами запускать синтез тех веществ, которые сделают вас спокойнее, увереннее и радостнее?

Дофамин — это про «хочу и сделаю». Когда вы ставите перед собой цель и достигаете её, мозг награждает вас дофамином. Именно он дает то самое приятное чувство удовлетворения после выполненной задачи. Но дофамин вырабатывается не только в момент награды, но и в процессе движения к ней. И что особенно важно для нас — **дофамин ак-**

тивно вырабатывается во время физической нагрузки. Когда вы идете в быстром темпе, бежите или даже просто танцуете, ваш мозг начинает получать дофаминовые «бонусы». Вы чувствуете прилив энергии, желание действовать, уверенность, что вы справитесь с делами.

Серотонин — это про «мне спокойно и хорошо». Он регулирует настроение, аппетит, сон. Хроническая нехватка серотонина — это путь к депрессии и тревожным расстройствам. Но вот что интересно: до 95% всего серотонина в организме вырабатывается не в мозге, а в кишечнике. И чтобы запустить его выработку, нужно, чтобы кишечник хорошо работал, а это происходит при регулярном движении. Умеренная физическая нагрузка стимулирует перистальтику, улучшает микрофлору и, как следствие, повышает уровень серотонина. Кроме того, серотонин вырабатывается при попадании на кожу солнечного света. Поэтому прогулка на свежем воздухе под солнцем — это двойной удар по плохому настроению.

Эндорфины — это наша внутренняя аптечка скорой помощи. Эти вещества вырабатываются в ответ на стресс и боль, чтобы облегчить наше состояние. Но они также активно синтезируются во время интенсивной физической нагрузки. Знаменитое «эйфория бегуна» — это именно работа эндорфинов. Тело попадает в стрессовую ситуацию (нагрузка, усталость), и в ответ выбрасывает эндорфины, которые создают ощущение легкости, радости и даже некоторого бес-

страшия.

Почему сидячий образ жизни лишает вас радости

А теперь представьте обратную картину. Человек весь день сидит: за рулем, за рабочим столом, за обедом, на диване перед телевизором. Его мышцы не работают. Кровь циркулирует медленно. Органы работают в «экономичном» режиме. Как следствие — дофамин не вырабатывается (нет достижений, нет движения). Серотонина тоже мало (кишечник ленив, солнечного света не хватает). Эндорфины не нужны, потому что тело не испытывает стресса (в хорошем смысле этого слова).

Что получается в итоге? Правильно: плохое настроение, тревога, апатия, чувство, что «жизнь проходит мимо». Человек начинает искать искусственные стимуляторы: кофеин, сладкое, алкоголь, таблетки. Но они не решают проблему, а лишь маскируют её на время.

Это замкнутый круг. Вы не двигаетесь — у вас плохое настроение. У вас плохое настроение — вам не хочется двигаться. И с каждым днем выбраться из этого круга все сложнее.

Практика: как запустить выработку гормонов счастья прямо сегодня

Хватит теории. Давайте перейдем к конкретным действиям. Вот те самые «ключи» к вашей внутренней фабрике гормонов, которые вы можете использовать уже сегодня, прямо сейчас.

1. Для дофамина: ставьте микро-цели и двигайтесь к ним.

Физическая активность: Не обязательно бежать марафон. Простой 15-минутной прогулки в быстром темпе достаточно, чтобы мозг начал получать дофаминовые сигналы.

Сделайте прямо сейчас 10 приседаний. Поставьте цель: «Сейчас я это сделаю». Сделали? Отлично! Ваш дофамин уже зашкаливает.

Важно: дофамин любит новизну. Если вы каждый день делаете одно и то же упражнение, эффект снижается. Меняйте виды активности: сегодня ходьба, завтра — растяжка, послезавтра — танцы или плавание.

2. Для серотонина: помогите своему кишечнику и выходите на свет.

Ежедневно делайте хотя бы 10–15 минут легкой зарядки. Это стимулирует перистальтику и улучшает пищеварение. Ваш кишечник начинает вырабатывать серотонин активнее.

Старайтесь гулять в светлое время суток. Даже 20 минут

на солнце (или просто на улице, если солнце спрятано) запускают синтез серотонина. Если вы работаете в офисе без окон — сделайте перерыв и выйдите на воздух хотя бы на 5 минут.

Попробуйте упражнение «Брюшное дыхание»: положите руки на живот, сделайте глубокий вдох так, чтобы живот надулся, и медленный выдох. Это не только успокаивает, но и массирует внутренние органы, помогая им работать лучше.

3. Для эндорфинов: дайте телу умеренный стресс.

Если вы чувствуете апатию или тоску, попробуйте короткую, но интенсивную нагрузку: бег на месте в течение 1–2 минут, прыжки, бёрпи (если позволяет здоровье) или энергичные приседания.

Другой вариант: контрастный душ. Это стресс для тела, который моментально запускает выброс эндорфинов. Вы почувствуете прилив бодрости и даже небольшой «кайф».

Помните: эндорфины — это аварийная система. Не перегружайте её каждый день. Достаточно 2–3 раз в неделю.

Психологический настрой: вы — хозяин своей биохимии

Самое важное, что мы хотим донести в этой подглаве, — это ощущение контроля. Вы не беспомощная жертва своего настроения, которое «само пришло и само ушло». Вы можете управлять им через свое тело.

Когда вы чувствуете, что настроение падает, спросите себя: «А что я сделал для своего тела сегодня? Было ли у меня движение? Был ли свежий воздух? Было ли на моем лице солнце (даже сквозь облака)?»

Очень часто люди приходят к психологу и говорят: «У меня депрессия, я не знаю, что делать». И первое, что рекомендует любой грамотный специалист (наряду с терапией), — это ввести физическую активность. Потому что невозможно переговорить биохимию. Можно сколько угодно говорить о детских травмах, но если уровень серотонина в крови катастрофически низок, вы будете чувствовать себя несчастным независимо от того, как много вы поняли о своем прошлом.

Мы призываем вас: не игнорируйте тело. Это не просто «вместилище» для вашей души. Это источник ее питания. Питайте свою душу правильно — движением, дыханием, светом — и она ответит вам благодарностью.

Задание на день

Чтобы завершить эту подглаву на практической ноте, вот вам очень простое задание.

Сделайте прямо сейчас:

Встаньте со стула.

Сделайте глубокий вдох и потянитесь вверх руками, как будто хотите достать до потолка.

Опустите руки и сделайте 5 медленных наклонов вперед,

стараясь коснуться пола.

Выпрямитесь, сделайте 10 круговых движений плечами назад.

Выйдите на балкон или к окну, посмотрите вдаль, глубоко вдохните 3 раза.

Всего 2 минуты. Вы только что запустили выработку всех трех типов гормонов. Чувствуете разницу?

Поздравляю! Вы сделали первый шаг к улучшению души через тело. Идем дальше.

Хотите продолжения? Тогда переходим к Подглаве 1.2 — «Победа над "синдромом энергосбережения"».

Подглава 1.2. Победа над «синдромом энергосбережения»

Почему нам так трудно начать

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Всё, с завтрашнего дня начинаю бегать по утрам»? А потом наступало завтра, будильник звонил, за окном было темно и холодно, и вы говорили себе: «Ну ладно, начну с понедельника». Проходил понедельник, потом вторник, и в итоге проходили месяцы, а вы всё никак не могли начать.

Знакомо? С этим сталкивался практически каждый.

Мы называем это «синдромом энергосбережения». Наш организм — невероятно умная машина, которая в процессе эволюции научилась экономить энергию. Нескольким тысячам лет назад... Точнее, много тысяч лет назад наши предки жили в условиях, где еду нужно было добывать с трудом. Поэтому мозг выработал рефлекс: если можно не двигаться — не двигайся, если можно полежать — полежи, если можно сэкономить калории — сэкономь. Этот механизм сохранения энергии встроен в нас на генетическом уровне.

И вот парадокс. Мы живем в XXI веке, где еды полно, двигаться по добыче пищи не надо, и этот древний механизм начинает работать против нас. Он говорит нам: «Сиди, не трать

силы». А мы, слушая его, начинаем чувствовать... усталость, апатию, разбитость. Мы хотим сэкономить энергию, но в результате у нас её становится еще меньше.

Это как с деньгами: если вы экономите на всём, перестаете покупать продукты, не вкладываете никуда — вы не становитесь богаче. Вы становитесь беднее. Так же и с энергией: пытаюсь её сэкономить (лежа на диване), вы её не накапливаете. Вы просто отучаете свой организм её производить.

Замкнутый круг лени и уныния

Давайте разберем этот замкнутый круг по шагам. Вы наверняка узнаете в нём себя.

Шаг первый. Вы просыпаетесь утром и чувствуете вялость. Хочется еще полежать.

Шаг второй. Вы решаете «поддаться» и полежать подольше. Вы говорите себе: «Я просто экономлю силы, чтобы дожить до вечера».

Шаг третий. Ваше тело за это время еще больше расслабляется. Мышцы «засыпают», кровообращение замедляется, мозг получает меньше кислорода.

Шаг четвертый. Вы встаете, но чувствуете себя разбитым. Настроение на нуле. Ничего не хочется делать.

Шаг пятый. В течение дня вы снова и снова выбираете самые энергосберегающие варианты: сесть, а не встать; съесть бутерброд вместо того, чтобы приготовить нормаль-

ную еду; доехать на машине, даже если идти пешком пять минут.

Шаг шестой. К вечеру вы чувствуете себя истощенным, хотя объективно мало что сделали. Но вы оправдываете это тем, что «день был тяжелый», и снова идете лежать на диван.

Шаг седьмой. Повторяется сначала. День за днем.

Это состояние часто называют «эмоциональным выгоранием» или «хронической усталостью». Но на самом деле это всего лишь дефицит движения, который организм пытается компенсировать... еще большим отсутствием движения. Получается, что он копит долги, а не капитал.

И вот что самое опасное: этот круг незаметно затягивает. Вы даже перестаете замечать, что чувствуете себя плохо. Это становится нормой. Вы привыкаете жить с низким уровнем энергии. Вы перестаете мечтать, планировать, радоваться. Вы просто существуете, как батарейка, которая почти разрядилась и даже не пытается зарядиться.

Как разорвать этот круг: метод «одной спички»

Теперь хорошая новость. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, не нужен мощный взрыв воли и героические усилия. Достаточно маленькой искры. Я называю это методом «одной спички».

Представьте, что у вас есть куча сухих дров, но она не за-

горается, потому что нет огня. Одна маленькая спичка — и весь костер разгорается. Так же и с вашим телом. Вам не нужно сразу бежать марафон или заниматься два часа в спортзале. Вам нужно всего лишь одно маленькое движение, которое запустит процесс выработки энергии.

Суть метода: как только вы чувствуете, что проваливаетесь в «энергосберегающий режим» (хочется лечь, сесть, ничего не делать), вы делаете одну маленькую вещь — то, что требует минимального усилия, но запускает кровообращение.

Вот несколько примеров «одной спички»:

Встать со стула и потянуться так, чтобы хрустнул позвоночник. Всего на пять секунд.

Выйти на балкон или открыть окно и сделать три глубоких вдоха.

Пройтись по комнате туда-сюда, просто чтобы размять ноги.

Сделать пять круговых движений головой, чтобы разбудить шею.

Поднять руки вверх и опустить их с усилием, как будто вы отталкиваете от себя что-то тяжелое.

Это звучит смешно и слишком просто, правда? Но именно это «смешное» действие часто оказывается тем самым триггером, который выбивает вас из режима экономии.

Попробуйте. Прямо сейчас, если вы сидите, встаньте и сделайте что-то из списка. Я подожду.

...

Чувствуете? Даже от этих крошечных движений к лицу прилила кровь, дыхание стало чуть глубже, в теле появилась легкая бодрость. Это и есть слом шаблона. Вы только что показали своему организму, что он не в режиме зимней спячки, а в режиме жизни.

Энергия рождается в движении, а не в покое

Это самый важный закон, который мы хотим вам передать. Запомните его навсегда:

Энергия не берется из пассивного отдыха. Энергия берется из активного движения.

Когда вы двигаетесь, ваше сердце начинает биться быстрее, кровь разгоняется по сосудам, кислород поступает в каждую клетку, и клетки начинают производить энергию (АТФ — наш клеточный «аккумулятор»). Вы чувствуете прилив сил не *после* отдыха, а *после* нагрузки. Парадокс, но это факт, подтвержденный физиологией.

Подумайте о детях. Вы когда-нибудь видели ребенка, который лежит на диване и говорит: «Я устал, мне нужно накопить энергию»? Нет. Дети постоянно бегают, прыгают, кувыркаются — и у них полно сил. Они понимают интуитивно то, что мы, взрослые, забыли: чем больше двигаешься, тем больше становится энергии.

Или вспомните, как вы чувствуете себя после долгой прогулки на свежем воздухе. Вы возвращаетесь домой уставшим физически, но в то же время вы чувствуете внутренний подъем, ясность в голове, хорошее настроение. Это не усталость — это наполненность. Это работа вашей фабрики гормонов счастья и клеточного дыхания.

Практика: как победить «энергосбережение» в повседневной жизни

Мы предлагаем вам простую систему, которая поможет вам перестроить свои привычки и вырваться из круга апатии. Она называется **«Правило трех пятиминуток»**.

Пятиминутка №1: Утренняя «разморозка».

Когда вы только проснулись, не вскакивайте сразу с кровати и не тянитесь за телефоном. Просто лежа, сделайте следующее:

Потянитесь всем телом, как кошка. Вытяните руки и ноги, напрягите их, а потом резко расслабьте.

Сделайте 5 круговых движений стопами в одну сторону и 5 в другую. Это «включит» кровообращение в ногах.

Сделайте глубокий вдох, поднимите руки вверх и на выдохе опустите их вниз. Повторите 3 раза.

И только после этого поднимайтесь. Всего полторы минуты — но вы запустили организм, не дали ему снова «заснуть»

в режиме энергосбережения.

Пятиминутка №2: Дневная «встряска».

В середине дня, когда вы чувствуете, что энергия падает, и хочется прилечь, сделайте паузу на 5 минут.

Встаньте из-за стола.

Выйдите на улицу или просто отойдите от рабочего места.

Сделайте 10 приседаний или 10 подъемов на носки.

Подышите глубоко животом 5 раз.

Если есть возможность — пройдите по лестнице вверх-вниз один пролет.

Ваш мозг получит кислород, в кровь пойдет адреналин, и через 2 минуты вы почувствуете, что усталость отступила.

Пятиминутка №3: Вечерняя «завершающая» активность.

Вечером, перед тем как сесть ужинать или на диван, посвятите 5 минут простой активности.

Это может быть танцы под любимую музыку (даже 2 песни).

Или легкая растяжка всего тела.

Или уборка в одной комнате, но в быстром темпе (пока вы двигаетесь энергично).

Эти 5 минут не дадут вашему организму перейти в режим «застоя» на вечер, и вы не уснете с ощущением, что «день прошел зря и ничего не сделано».

Почему работает именно подход маленькими шагами

Дело в том, что мозг сопротивляется большим изменениям. «Встать в 6 утра и бежать 5 километров» — это для мозга огромный стресс. Он сразу же начинает искать отговорки, аргументы против, саботаж. Вы проигрываете еще до того, как начали.

Но когда вы просите мозг всего лишь сделать приседания или попрыгать 30 секунд, он не сопротивляется. Это слишком легко, чтобы вызывать протест. Вы делаете это, получаете маленький всплеск энергии и хорошего настроения. Мозг запоминает: «Эй, это было приятно! И не больно! И не страшно!» На следующий день вам уже будет легче сделать еще одну маленькую активность. И еще. И еще.

Через неделю вы заметите, что ваше состояние начало меняться. Вы реже чувствуете апатию. Вам легче просыпаться утром. Вы реже ловите себя на мысли, что «ничего не хочется».

Главный посыл подглавы

Синдром энергосбережения — это не лень, это не слабость характера. Это всего лишь эволюционная программа, которая устарела и больше не служит вам. И вы можете пе-

реписать эту программу своими действиями.

Не ждите, когда вам захочется двигаться. Это желание придет только *после* того, как вы начнете двигаться. Энергия приходит только *после* того, как вы её потратили. Это правило работает безотказно.

Поэтому, как только в следующий раз вы поймаете себя на мысли «я устал, мне надо полежать», скажите себе: «Нет. Сейчас я сделаю только одно маленькое движение. Всего одно. А потом посмотрим». Сделайте его. И вы увидите, как усталость начнет таять, как разгоняется кровь, как на смену вялости приходит легкая бодрость.

Вы — не жертва своей лени. Вы — хозяин своего тела. И тело готово дать вам столько энергии, сколько вы у него попросите. Но просить нужно действием, а не лежанием.

Поздравляю! Вы закончили Подглаву 1.2. Теперь вы знаете, как разорвать круг энергосбережения и где брать силы для жизни. А мы переходим в Главу 2 — «Осанка, дыхание и зеркало души» — где разберем, как самые простые изменения позы и дыхания могут буквально перевернуть ваше внутреннее состояние. Вы узнаете, почему сгорбленная спина делает вас тревожным, а ровная осанка — уверенным. И получите конкретные упражнения, которые можно делать даже на рабочем месте.

Глава 2. Осанка, дыхание и зеркало души

Вступление к главе

В предыдущей главе мы говорили о том, как движение и физическая активность запускают выработку гормонов счастья и дают нам энергию. Теперь мы переходим к более тонким, но не менее мощным инструментам влияния на наше внутреннее состояние. Это осанка и дыхание.

Знаете, что общего между уверенным в себе человеком и тем, кто постоянно тревожится? Их тела выглядят по-разному. Причем не только снаружи, но и внутри. Уверенный человек стоит прямо, плечи расправлены, грудная клетка открыта. Тревожный человек часто сутулится, плечи сведены вперед, голова втянута в плечи. Это не просто внешние особенности — это сигналы, которые мозг посылает сам себе.

Наука, которая изучает связь между позой и эмоциями, называется «эмбодимент» (воплощение). Она доказывает, что наши эмоции не только рождаются в мозге и отражаются на теле, но и наоборот — наше тело может формировать наши эмоции. Если вы примете позу уверенности, вы начнете чувствовать уверенность. Если вы расправите плечи и

начнете глубоко дышать, ваша тревога начнет отступать. Это работает безотказно, потому что это физиология.

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.