

Письма, которые останутся после меня.

Живи хорошо,
люби хорошо,
будь верен себе



Итон Блейк

Итон Блейк

**Письма, которые останутся
после меня. Живи хорошо,
люби хорошо, будь верен себе**

<https://litres.ru/74339968>

SelfPub; 2026

Аннотация

Смерть делает совет честнее. После диагноза «рак» отец пишет сыну письма на будущее: о здоровье, чтении, внимании, боли, любви, семье, детях, деньгах, искусственном интеллекте, сознании и смысле жизни. Здесь нет единой доктрины, зато есть редкая интонация человека, который знает, что может не успеть договорить. Книга продаёт не мудрость, а присутствие: голос отца, оставленный там, куда его руки однажды не дотянутся.

Содержание

Предисловие	4
Начало	7
Часть первая: Самосовершенствование	18
Письмо 1: Людей трудно изменить.	18
Письмо 2: Как быть хорошим слушателем?	25
Письмо третье: Чтение — это способ услышать мир.	29
Письмо 4: Не принимайте чью-либо сторону слишком рано.	33
Письмо 5: Внимание и сосредоточенность — это реальные деньги.	36
Шестое письмо: Долголетие не равно благополучию	41
Письмо 7: Физические упражнения — панацея	44
Письмо 8: Правильное питание важнее, чем сокращение количества потребляемой пищи.	51
Девятое письмо: Сон — не пустая трата времени.	55
Письмо 10: Психическое здоровье, скрытое в неизвестных нам местах.	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Итон Блейк

Письма, которые останутся после меня. Живи хорошо, люби хорошо, будь верен себе

Предисловие

После 16 декабря 2025 года траектория моей жизни полностью изменилась.

В тот день я был почти уверен, что у меня более чем 90% шансов заболеть лимфомой. 23 декабря был поставлен официальный диагноз: терминальная стадия IV лимфомы.

До этого в моей жизни было два периода, когда я очень хотел написать книгу. Первый, вероятно, был в 2019 году, когда это чувство было очень сильным, но постепенно угасло. Самый недавний — это, наверное, 2024 год. В том году постоянно возникали идеи о книге, которые постепенно формировали общее направление. Однако в итоге, прежде чем я действительно начал писать, это были всего лишь разговоры.

Позже я снова задал себе вопрос: зачем мне нужно писать

книгу?

Это ради славы? Определенно нет.

Это было ради заработка? Определенно нет.

Честно говоря, у меня просто нет много времени на написание книги. В конце концов, у меня есть семья и собственный бизнес. Помимо сомнений в моей компетентности как автора, более практическая проблема заключается в том, что мне действительно трудно сосредоточиться и сконцентрироваться. Я не особенно люблю писать, тем более не являюсь опытным писателем.

С детства и до взрослой жизни мою успеваемость нельзя было назвать даже «плохой»; я почти всегда занимал последнее место. В начальной школе мне чуть не пришлось остаться на второй год, и в итоге так и случилось. Что касается университета, он казался мне несбыточной мечтой, и я едва смог его закончить.

Так почему же я все еще хочу написать книгу?

Я задал себе этот вопрос. Я некоторое время размышлял над ним, но не мог сказать, несколько дней это длилось или несколько месяцев. Позже я нашел ответ.

В глубине души я понимал, что пишу это для своего сына, когда он вырастет.

В конце концов, ему всего восемь лет, и его понимание всё ещё довольно ограничено. Даже когда он вырастет, он может не захотеть меня слушать, а я могу не суметь чётко выразить свои мысли. Конечно, я не отказалась от общения с ним. На

самом деле, я часто разговариваю с ним перед сном. Именно в такие моменты я поняла, что когда он спокойно лежит в постели, готовый слушать и говорить, это очень ценное время.

После того, как мне поставили диагноз «рак», идея написания книги внезапно вспыхнула вновь. Разница в том, что на этот раз у меня есть более веская причина. Потому что я боюсь, что однажды у меня может не быть возможности сопровождать его на каждом этапе его развития; у меня может не быть возможности довериться ему, поделиться с ним своими мыслями, выслушать его и рассказать ему о своих чувствах, когда он сталкивается с проблемами.

Поэтому я решила написать еще одно письмо, чтобы рассказать ему о своем будущем партнере.

Для меня эта книга написана прежде всего для моего сына, когда он будет расти и вступать на разные этапы жизни. Я хочу, чтобы он знал, каким человеком является его отец, как он смотрит на вещи, как он справляется с жизнью и как он решает различные трудности и принимает решения.

Конечно, я очень надеюсь, что смогу остаться с ним надолго. Но давайте рассматривать эту книгу как своего рода страховку.

Начало

Эти письма предназначены не только для моего сына. Те, кто меня любит, тоже смогут узнать обо мне больше благодаря им. Если однажды кто-то, кто меня не знает, прочитает эти слова, я надеюсь, они помогут вам или вашим близким. А ещё лучше, я надеюсь, они помогут и вашим детям.

Это одна из главных причин, по которой я захотел написать эту книгу. Однако для меня эта книга имеет и другой, более глубокий смысл: она призвана показать те вызовы, с которыми столкнется поколение Альфа в будущем, вызовы, которые будут беспрецедентными в истории человечества.

Эта проблема отличается от трудностей, бедности и давления, связанного с выживанием, которые испытывало поколение бэби-бумеров; она также отличается от проблем, с которыми сталкивается поколение X, которое, несмотря на улучшение условий жизни, начинает испытывать большее давление со стороны знаний, образования, конкуренции и рынка труда. Проблема, с которой сталкивается поколение Альфа, исходит из совершенно противоположного направления: им не нужно испытывать трудности, страдания или бедность, и им даже не нужно полагаться на традиционное образование, работу или долгие часы умственной работы, чтобы поддерживать свою жизнь и выживать.

Это может показаться хорошим знаком, но я думаю, что

это может стать для них самым большим кризисом.

Есть поговорка: «Самое большое проклятие, которое можно кому-либо наложить, — это бессмертие». Потому что, когда исчезают ограничения и конечная цель, человек может потерять направление. Точно так же, самая большая трудность в жизни — это не обязательно страдание; самая большая трудность может заключаться в том, чтобы никогда не страдать.

Зачем бы я это сказал?

Я написал эту цитату 10 января 2026 года. Я верю, что в ближайшем будущем, возможно, в течение трех лет, все начнут понимать истинный смысл этого утверждения. А через десять лет изменения в мире намного превзойдут то, что мы можем себе представить сегодня.

Такой уровень «невообразимости» — это как вернуться на сто лет назад и сказать людям, что однажды человечество сможет сидеть в одном месте и наблюдать за событиями в реальном времени, происходящими на другом конце света; мы также сможем общаться лицом к лицу с людьми, находящимися далеко, через прямоугольное устройство. Для людей сто лет назад это было бы не только невероятно, но даже казалось бы чудом.

Однако я хочу сказать, что будущие изменения не обязательно происходят через сто лет. На этот раз, возможно, на это потребуется всего десять лет.

Думаю, вы уже догадались, о чём я собираюсь говорить —

об изменениях, которые искусственный интеллект привносит в мир.

Представьте себе будущее, где люди могут получить почти все, что захотят; никому не нужно работать, никому не нужно ходить на работу, а правительство ежемесячно выплачивает минимальный базовый доход; одежда, еда, жилье, транспорт, развлечения и даже многие вещи, которые раньше требовали усилий для получения, станут практически бесплатными. Каким будет наше следующее поколение тогда?

Я думаю, что у людей, которые это услышат, скорее всего, будет две разные реакции.

Первый тип людей сказал бы: «Тогда они точно станут бесполезными».

Второй тип людей сказал бы: «Разве это не замечательно? Люди должны наслаждаться жизнью».

Я считаю, что ни одна из этих идей не является полностью неверной. Именно потому, что существуют обе возможности, мы, как родители, педагоги или просто взрослые, родившиеся раньше, должны серьезно задуматься: как следует воспитывать следующее поколение? Как им следует понимать жизнь? И как они смогут найти смысл в мире, где больше нет борьбы за выживание?

Конечно, найдутся и другие, более рациональные и умные люди, которые не сразу примут мой аргумент. Они могут возразить, что ни один из этих сценариев не произойдет,

потому что такой мир просто невозможен.

Однако, если вы действительно понимаете, как работает экономика, и затем объедините искусственный интеллект с роботами, вы обнаружите, что эта, казалось бы, невозможная ситуация на самом деле неизбежна. Она не возникнет внезапно за одну ночь, а будет постепенно разворачиваться в течение следующих трех-десяти лет таким образом, что поначалу это будет незаметно, но со временем станет все труднее игнорировать.

Через десять лет эта ситуация может оказаться нам не по силам, поскольку рост будет экспоненциальным.

Ниже я воспользуюсь самым простым методом, чтобы объяснить вероятную эволюцию мира в течение следующих трех-десяти лет.

Первоначально искусственный интеллект заменит некоторые рабочие места. В то же время он создаст и новые. Поэтому на начальном этапе может показаться, что эти два процесса компенсируют друг друга: некоторые рабочие места исчезнут, но появятся и новые.

Однако это равновесие носит лишь временный характер.

Вскоре количество замещенных рабочих мест превысит количество созданных. Безработица начнет расти, могут возникнуть социальные волнения, протесты и даже демонстрации. Однако это не будет долгосрочной, неизменной ситуацией. По мере объединения искусственного интеллекта и роботов производственные издержки будут постепенно сни-

жаться; а когда производственные издержки снижаются, цены на продукцию также снижаются. Снижение стоимости жизни в некоторой степени компенсирует часть негативных последствий безработицы.

Однако этот компенсирующий эффект не будет длиться вечно.

Я считаю, что искусственный интеллект в конечном итоге заменит подавляющее большинство рабочих мест. В то же время он создаст огромные новые отрасли, которые, в свою очередь, породят огромное количество новых рабочих мест. Однако навыки и рабочая сила, необходимые для этих новых рабочих мест, значительно превзойдут возможности человека. В этот момент нам придется полагаться на ИИ и роботов для выполнения подавляющего большинства работ. В конечном счете, до 99% рабочих мест могут быть выполнены ИИ и роботами. Этому есть две основные причины: во-первых, человеческих возможностей недостаточно; во-вторых, человеческой популяции недостаточно. Что действительно сложно предсказать, так это сроки и то, как разные страны и общества будут переживать этот процесс.

Если темпы роста мирового ВВП будут достаточно высокими, а производственные издержки, хотя и не будут абсолютно нулевыми, но достаточно низкими, чтобы ими можно было пренебречь, правительства будут выпускать больше валюты, не вызывая инфляции. Эти дополнительные ресурсы затем можно будет распределить среди граждан в какой-ли-

бо форме, например, в виде универсального базового дохода. При правильном управлении этим процессом масштабные социальные волнения маловероятны.

Однако, если у некоторых стран чрезмерный долг, правительству, возможно, потребуется решить проблему государственного долга, прежде чем оно сможет перераспределить экономический рост, достигнутый благодаря технологиям, среди своего населения. Разные места, разные системы и разные экономические структуры могут привести к совершенно разным путям развития. Именно поэтому я говорю, что не могу быть уверен в конкретном процессе и не могу точно его предсказать.

Но в глобальном масштабе я считаю, что искусственный интеллект в конечном итоге позволит нам получать все необходимое для жизни, даже если мы не будем работать. Первоначально он, возможно, будет удовлетворять только самые основные человеческие потребности; затем, постепенно, он будет предоставлять вещи, выходящие далеко за рамки этих основных потребностей.

Конечно, этот шаг вряд ли произойдет в течение трех-десяти лет, скорее всего, он будет происходить постепенно в течение следующих десяти или даже двадцати лет. Однако несомненно одно: это станет неизбежной проблемой для следующего поколения.

Это возвращает нас к первоначальному вопросу: как именно будут жить представители поколения Альф?

Я считаю, что ответ становится все более очевидным.

Это еще одна важная причина, по которой я написал эту книгу. Я надеюсь, что следующее поколение не потеряет постепенно свою цель и смысл жизни из-за того, что жизнь слишком легка, слишком комфортна и слишком доступна. Я надеюсь, что молодые люди, которым посчастливится прочитать эту книгу, смогут понять свое собственное положение, осознать затруднительное положение, которое вот-вот наступит в эту эпоху, и научиться вырываться из этого, казалось бы, идеального, но на самом деле опасного состояния жизни.

Эта книга будет разделена на три части: первая — самосовершенствование; вторая — управление семьей; и третья — размышления о мире.

Последовательность действий от самосовершенствования к семейной гармонии, а затем к суждению о мире, чрезвычайно важна.

Первая часть — это самосовершенствование.

Многие люди, не стремясь к самосовершенствованию, поспешно комментируют мир, даже желая его изменить. Это очень опасно. Потому что я считаю, что зачастую невежественные и самоуверенные люди более разрушительны, чем злые. Злые люди, безусловно, ужасны, но невежественные люди часто не понимают, что разрушают, и могут даже думать, что делают добро, что и является более опасной сторо-

ной.

Сегодня многие молодые люди, под влиянием кумира, определенных сверстников или особой групповой атмосферы, начинают верить в определенные идеологии, такие как различные формы фудизма, крайний энвайронментализм, антикапитализм и так далее. Они быстро приходят к выводу, что это единственно верное решение, и затем бросаются защищать, отстаивать и даже использовать это для критики других.

Я не утверждаю, что эти идеологии обязательно хороши или плохи. Меня действительно беспокоит, когда кто-то слишком молод и преждевременно принимает ответы на все вопросы, полагая, что он всё понимает, знает, как устроен мир, и знает, что правильно, а что неправильно. От этой преждевременной убежденности часто требуется много времени, чтобы оправиться, или она даже препятствует выздоровлению.

Когда у него наконец появилась возможность выйти за рамки привычного, он понял, что слишком долго задерживался в определенных местах, отдалившись от многих людей, возможностей и реального жизненного опыта. Некоторые молодые люди даже испытывают различную степень психологического стресса из-за этих идеологий.

Поэтому для меня самосовершенствование — это самый важный первый шаг.

Однако это не означает, что вы должны полностью пре-

успеть в самосовершенствовании, прежде чем перейти к следующему этапу. Потому что самосовершенствование само по себе — это процесс, требующий непрерывного обучения, адаптации и прогресса на протяжении всей жизни.

Вторая часть посвящена управлению семьей.

Я видел много людей, включая себя, которые на публике кажутся очень успешными, но дома у них часто царит хаос и напряжение. В этот момент нам нужно задать себе очень важный вопрос: если вы действительно так успешны, почему ваша домашняя жизнь так ужасна?

Умение управлять семейными отношениями не только поможет вам продвинуться по пути самосовершенствования, но и даст вам более всестороннее понимание мира и даже участие в нем. Одна из причин этого заключается в том, что когда ваши семейные отношения стабильны, у вас меньше забот. Когда у людей нет забот, их разум спокоен; а со спокойным умом они способны видеть дальше.

Третья часть посвящена умиротворению мира.

Когда вы слышите фразу «умиротворение мира», вы можете подумать, что я собираюсь обсуждать, как достичь мира во всем мире. В некоторой степени содержание этой книги действительно можно косвенно связать с этой идеей; но под «умиротворением мира» я здесь подразумеваю скорее то, как понимать мир.

Например, как именно функционирует экономика? Насколько это осуществимо? Что получает общество, когда

предприниматели создают богатство? К чему приведут человечество технологии, охрана окружающей среды, медицина и искусственный интеллект?

Хотя я изучал экономику в университете, я определенно не экономист. Однако экономика меня интересовала еще со старшей школы. Причина проста: мне хотелось понять, как на самом деле работает мировая экономика и банковская система.

Однако, чем больше я узнаю, тем больше понимаю, что, похоже, попал в бездонную пропасть.

Проще говоря, сама экономика, возможно, не такая уж сложная вещь. Просто многие экономисты чрезмерно её усложняют, полагая, что это помогает, но история часто показывает, что в результате это скорее мешает, чем помогает.

В этой книге я не буду углубляться в сложные экономические теории, поскольку надеюсь, что она написана для широкой публики. В книге будут использованы простые примеры, чтобы помочь вам понять, как работает экономика.

Причина в том, что большинство из нас плохо справляется со слишком сложными формулами, текстом и огромными числами. Однажды сообщалось, что молодая женщина заявила, что состояние Маска составляет 70 миллиардов долларов. Если бы эти деньги были распределены между всеми людьми в мире, каждый получил бы 100 миллионов долларов, и все были бы богаты.

Вы, возможно, громко рассмеяетесь, услышав это: Что это

за математика?

Хотя это довольно экстремальный пример, он отражает очень реальную проблему: многим людям действительно трудно понять огромные числа. Когда числа достигают определенного уровня, легко потерять из виду пропорции. И наоборот, если мы уменьшим масштаб и сократим числа, многие вещи станут гораздо проще для понимания.

Именно этого я и хотел добиться в разделе «Успокоение мира»: не перегружать читателя сложными теориями, а помочь вам ясно увидеть, как мир устроен на самом деле, простым языком. Потому что только понимая мир, можно по-настоящему принести в него мир.

Часть первая:

Самосовершенствование

Письмо 1: Людей трудно изменить.

Людей очень трудно изменить.

Но изменить других еще сложнее.

Почему «самосовершенствование» стоит на первом месте? Причина проста: в глубине души большинство людей считают, что менять нужно других, а не себя. Даже если они этого не признают, они часто так думают.

Однако маловероятно, что люди изменят свое мнение, основываясь всего на нескольких ваших словах.

Если вы действительно хотите повлиять на кого-то, единственный вероятный способ — это сначала по-настоящему измениться самим. Когда вы действительно изменитесь, ваша аура изменится соответственно, и другие это почувствуют.

Я использовала слово «аура», потому что оно кажется немного абстрактным, но я не могу придумать более подходящего слова. Потому что, когда человек действительно меняется, его поведение, тон голоса, речь, действия, харизма и даже взгляд на вещи постепенно преобразуются. Эти из-

менения, возможно, не всегда можно описать словами, но окружающие определенно могут их почувствовать.

Именно это чувство дает нам возможность влиять на других.

Однако изменить себя, хотя и проще, чем изменить других, все же чрезвычайно сложно. Большинству людей очень трудно по-настоящему измениться.

Например, кто-то смотрит короткометражный фильм, находит изложенные в нём принципы интересными, а затем пытается внедрить эти принципы в свои собственные «знания». Позже, общаясь с другими, он просто повторяет их слово в слово. Слушатели могут тогда подумать, что он очень мудр.

Но на самом деле, во-первых, он, возможно, не до конца усвоил этот принцип; во-вторых, он, возможно, не оказал реального влияния на других.

Потому что истинное влияние — это не пятиминутный разговор, а аура, которая формируется со временем. Нужно время, чтобы другие почувствовали, во что человек действительно верит, что он делает и кем становится.

Почему так сложно изменить себя?

Поскольку вы не просто меняете одежду, вы трясете свои глубоко укоренившиеся убеждения. Практически невозможно внезапно заменить многолетние укоренившиеся модели мышления, привычки, реакции и инстинкты сообщением, которое вам только что показалось убедительным.

Это как если бы кто-то регулярно ел большое количество нездоровой пищи, а однажды случайно съел что-нибудь полезное. И тут кто-то спрашивает: «Что вы сегодня ели?» Она честно отвечает, что только что съела.

Услышав это, другой человек сказал: «Я не знал, что вы так правильно питаетесь».

Эта одна фраза внесла у нее в заблуждение. Она начала думать: «Да, на самом деле мой рацион очень здоровый». Она даже пошла дальше, говоря себе: «Я всегда правильно питалась».

Однако это не так.

Тот полезный обед был всего лишь единичным случаем. Можно даже сказать, что это был всего лишь мимолетный момент, свидетелем которого кто-то случайно стал. В большинстве случаев ее пищевые привычки были совсем другими.

«Здоровое я», с которым она себя отождествляет, — это не истина, сформированная на основе долгосрочного образа жизни, а самообман, собранный из случайных событий или внешнего подтверждения. Потому что на самом деле она ничего не изменила.

Итак, как же человек может по-настоящему измениться?

На самом деле многие ответы довольно просты. Но именно потому, что они просты, большинство людей склонны недооценивать их.

Во-первых, вам нужно проявить смирение.

Тогда вам придётся признать одно: подавляющее большинство людей невежественны, включая вас и меня.

Это может прозвучать резко, но я никого не оскорбляю. Это касается аспирантов, магистрантов, студентов, не окончивших университет, не закончивших среднюю школу и даже всех, кто считает себя умным.

Уровень образования может отражать коэффициент интеллекта человека, но он никогда не сможет напрямую отражать его мудрость.

Знания можно передавать и преподавать. Интеллектуальные люди, как правило, учатся легче.

Но мудрость — это нечто иное.

Мудрость нельзя научить; она требует опыта, ошибок, возвращения к основам, размышлений и перезагрузки. Только тогда она может стать чем-то, что вы действительно усвоите.

Если вы не можете отпустить свою гордость, если вы не умеете слушать, если, услышав определенные истины — будь то из новостей, от своих кумиров, от родителей, друзей, учителей, культуры или окружающей среды, или даже то, что вы принимали как должное с детства, — вы сразу же считаете их незыблемыми фактами, тогда истинная мудрость вам не придет.

Помните, даже если это утверждение вызывает у вас дискомфорт или даже обиду. Также помните: большинство людей невежественны, и мы сами не исключение.

Это не значит, что нужно начинать каждый разговор с кем-либо со слов: «На самом деле, я глупый, пожалуйста, не обращайтесь внимания».

Я не это имел в виду.

На самом деле это означает, что мы всегда должны помнить, что многие наши убеждения могут быть в какой-то степени ошибочными. В жизни мы стремимся не к тому, чтобы всегда быть правыми, а к тому, чтобы «все реже и реже ошибаться».

В конце этого письма я хотел бы привести пример из реальной жизни, чтобы помочь вам лучше это понять.

Классическая механика Ньютона, включая законы движения и закон всемирного тяготения, чрезвычайно точна в рамках повседневного опыта. Она успешно объяснила бесчисленное множество явлений, от движения планет до инженерного проектирования, и поддерживала развитие человеческой науки и техники на протяжении более двух столетий. Когда-то люди верили, что это высшая истина, описывающая устройство мира.

Однако, когда учёные изучают высокоскоростное движение, приближающееся к скорости света, или среды с чрезвычайно сильной гравитацией, ньютоновская теория уже не может полностью точно описать результаты. Например, по мере того, как Меркурий вращается вокруг Солнца, его ближайшая к Солнцу точка постепенно смещается. Хотя ньютоновская механика может объяснить большинство явлений,

она всё же оставляет небольшое количество отклонений, которые не могут быть полностью объяснены. Это не означает, что Ньютон был совершенно неправ, а скорее, что его теория неполна при определённых условиях. Точнее, это очень эффективное приближение в определённом диапазоне.

Позже теория относительности Эйнштейна, особенно общая теория относительности, исправила эти отклонения и дала более точное описание. Время и пространство не являются абсолютно постоянными, а изменяются из-за массы и движения. Эта теория делает многие предсказания более согласованными с фактическими наблюдениями.

Следовательно, можно сказать, что теория Эйнштейна «менее ошибочна», чем теория Ньютона.

Однако это не означает, что Эйнштейн постиг абсолютную истину. Потому что в экстремальных условиях, таких как в центре черной дыры или на ранних стадиях Большого взрыва, теория относительности и квантовая механика все еще не могут быть полностью согласованы. Это означает, что даже лучшие научные теории сегодня в некоторой степени все еще неполны.

Именно так и происходит научный прогресс.

Дело не в том, что каждое поколение утверждает, что наконец-то нашло абсолютно правильный ответ, а скорее в том, что каждое поколение теорий пытается дать более точное описание в более широких условиях, позволяя человечеству постепенно всё меньше ошибаться в своём понимании мира.

Жизнь остается прежней.

Первый шаг к самосовершенствованию — это не мысль о том, что вы наконец-то поняли мир, а признание того, что многие ваши сегодняшние убеждения могут быть ошибочными. Я лишь надеюсь, что благодаря опыту, размышлениям и обучению я смогу совершать меньше ошибок, чем вчера.

Письмо 2: Как быть хорошим слушателем?

Все настоящие лидеры умеют слушать.

Вам это может показаться странным: разве руководители не должны весь день отдавать приказы? Как они могут быть слушателями? Разве другие не должны их слушать?

Нет, на самом деле.

Это лишь одна сторона истории, которую вы видите или слышите. Они могут отдавать приказы, принимать решения и высказывать свое мнение публично, но за этой видимостью скрывается постоянная необходимость выслушивать разные мнения и усваивать различную информацию. Можно даже сказать, что публичные выступления — лишь малая часть их рабочего дня; большую часть времени они постоянно прислушиваются к идеям других людей в частном порядке.

Например, прослушивание подкастов, чтение книг, статей и общение с разными людьми/коллегами. Если задуматься, все это, по сути, и есть слушание других людей. Просто в разных формах.

Обычные люди проводят большую часть времени после работы, отдыхая. Настоящие лидеры же используют это время для того, чтобы впитывать информацию, понимать, наблюдать и слушать.

Итак, как же стать хорошим слушателем?

У меня есть хороший друг, который очень хочет быть хорошим слушателем, но у него это никак не получается. Причина в том, что я заметил: каждый раз, когда я с ним разговариваю, его мысли постоянно крутятся в голове, он постоянно придумывает разные ответы.

Поэтому, после того как вы произнесли всего две-три фразы, ему неизбежно захочется ответить и высказать свои мысли.

Он не намеренно проявляет к вам неуважение и не обязательно пытается вас перебить. Часто это происходит потому, что он боится, что если слишком долго будет ждать, то забудет, о чем думал; а также боится, что если не выскажется первым, его мысли застрянут, и он не сможет позже выслушать вас.

Поэтому ему казалось, что наилучшим подходом будет перебивать других и первым высказывать свои мысли.

Возможно, он даже считает, что это хорошо и для него самого, и для других. Хорошо для него самого, потому что он наконец-то озвучил мысль, которая рефлексивно приходила ему в голову; хорошо для других, потому что он больше не хочет притворяться, что слушает вас, в то время как на самом деле застрял в своих мыслях и совсем вас не слушает.

Однако именно это и является одним из самых больших препятствий на пути к умению слушать.

Чтобы стать хорошим слушателем, первым шагом является контроль над своими условными рефлексам.

Сначала нужно успокоить свой разум.

Вот очень важный момент:

Слушать должно быть легко и непринужденно.

Если вы будете очень внимательно слушать, то на самом деле перестанете слушать.

Потому что настоящее слушание — это не анализ, подготовка контраргументов и ожидание возможности вставить реплику; это искреннее сосредоточение внимания на другом человеке и позволение его словам полностью проникнуть в ваше сознание.

Умение слушать — это искусство; вы не станете хорошим слушателем внезапно, просто сказав несколько слов. Это требует постоянной практики.

Прежде чем отвечать, постарайтесь внимательно выслушать собеседника. Иногда отвечать даже не нужно сразу после прослушивания. Дав себе время обдумать и систематизировать свои мысли, вы сделаете свой ответ более полным и точным.

Ещё одна очень важная причина заключается в том, что это может помешать человеку по-настоящему слушать.

Это ваше "предвзятое мнение".

Честно говоря, у каждого своя точка зрения. Это совершенно нормально. В большинстве книг или советов экспертов обычно говорится о том, чтобы «прислушиваться к разным мнениям» или «смотреть на вещи с разных сторон». Сами по себе эти утверждения не являются неправильными, но

в большинстве случаев они на самом деле не помогают вам стать лучшим слушателем.

Потому что если кто-то слушает, придерживаясь своей предвзятой точки зрения, разговор в некоторой степени становится бессмысленным. На первый взгляд, все обмениваются идеями, но на самом деле они просто цепляются за свои ответы, как за кирпичную стену.

По-настоящему хороший слушатель — это тот, кто, слушая, способен на время отложить в сторону собственную точку зрения.

Дело не в том, что у нас нет позиции.

«Вместо этого не позволяйте своей позиции помешать вам выслушать всю историю целиком».

Только так вы сможете по-настоящему выслушать другого человека и понять, что он на самом деле пытается сказать. Это проявление уважения, а также навык.

Могу с уверенностью сказать, что если вы сможете это сделать, то зачастую разговор будет иметь неожиданные результаты.

Письмо третье: Чтение — это способ услышать мир.

Во втором письме я упомянул, что настоящие лидеры большую часть времени уделяют слушанию. И чтение играет важную роль в том, как они прислушиваются к миру.

Подумайте: когда вы читаете книгу, вы обычно не спешите опровергать автора после нескольких предложений. В какой-то степени это потому, что вы знаете: даже если вы это сделаете, автор вас не услышит.

Таким образом, чтение не только расширяет кругозор, но и развивает навыки слушания. Оно заставляет вас усваивать идеи других людей и следить за ходом их мыслей в течение относительно длительного периода времени, прежде чем постепенно сформировать собственное мнение.

Из-за своего воспитания и характера я не люблю читать; на самом деле, я бы даже сказал, что ненавижу это занятие.

Поэтому привычка к чтению сформировалась у меня гораздо позже в жизни. И этот процесс дался мне очень тяжело.

Трудность заключалась в том, что практически никто в моей семье не увлекался чтением. Мои родители были слишком заняты зарабатыванием на жизнь, чтобы читать. Лишь позже я узнал, что моя мать в детстве очень любила читать романы.

Повзрослев, я обнаружил, что многие успешные люди

много читают. Поэтому, руководствуясь принципом подражания, я заставлял себя читать. Этот процесс самоналожения длился более десяти лет, прежде чем у меня постепенно сформировалась привычка к чтению.

За эти десять лет я прочитал всего несколько книг.

Я хочу сказать, что формирование привычки на самом деле занимает много времени и требует накопления. Это не значит, что вы станете любителем книг завтра, просто потому что прочитали книгу сегодня. Чаще всего это серия небольших изменений, которые постепенно приводят к желаемому результату.

Однако, если у вас уже есть привычка читать, вам следует быть благодарными. Ведь вы уже сэкономили себе время и силы, на преодоление которых многим людям потребовалось бы много времени.

Если вы только начинаете читать, помните, что начинать нужно с книг, которые вас действительно интересуют. Это значительно снизит вероятность того, что вы бросите чтение.

Не заставляйте себя сразу же читать сложные, толстые или известные книги, которые вас совершенно не интересуют. Это только ускорит вашу ненависть к чтению.

Однако, если у вас уже есть привычка читать, помните, что нужно избирательно подходить к выбору книг для чтения.

Хотя я и говорил о необходимости читать разнообразные книги, это не значит, что нужно читать всё подряд. Несомненно,

мненно, на рынке много бесполезных книг. Некоторые просто хорошо оформлены, некоторые воздействуют на эмоции, а некоторые могут даже сделать вас всё более и более предвзятым.

Следовательно, чтение — это не просто погоня за количеством, а тренировка способности к рассуждению.

Например, если вы хотите читать философские книги, я бы посоветовал вам не начинать с слишком большого количества современной философии. Вместо этого вы можете начать с философских работ прошлого века или даже более ранних.

Причина проста: если книга, совокупность идей или философ могут оставаться на книжной полке спустя сто лет, и люди все еще читают, обсуждают и изучают их, это в какой-то степени означает, что они выдержали испытание временем.

Это не так. Это не значит, что старые книги всегда верны, и не значит, что новые книги всегда плохи. Однако, если вы только начинаете развивать навыки чтения, вам сначала нужно познакомиться с контентом, выдержавшим проверку временем. Потому что само время — очень строгий фильтр.

Каждый человек склонен к предвзятости. Поэтому, начиная читать материалы любой категории, нужно быть очень разборчивым.

Помните, что чтение большего количества книг не обязательно принесет вам пользу. Действительно важно то, какие

книги вы читаете, как эти книги меняют ваше мышление и способны ли вы постепенно различать, что стоит усвоить, а от чего следует отказаться после прочтения.

Письмо 4: Не принимайте чью-либо сторону слишком рано.

Слишком многие люди формируют своё понимание мира слишком рано и слишком быстро считают, что нашли истину.

Особенно в нашу эпоху, когда у каждого есть возможность «продавать» себя, как только кто-то публично выбирает сторону, легко сбиться с пути. Потому что, выбрав сторону, можно легко попасть в яму, из которой будет все труднее выбраться.

Эта ловушка подарит вам самоутверждение и потакание своим желаниям; она вызовет одобрение попутчиков и чувство принадлежности к группе. Постепенно вы погрязнете в ней, и вам будет все труднее признать, что вы, возможно, изначально выбрали неверный путь.

Помню, я упоминал об этом в одном письме:

Мы всегда должны помнить, что многие наши убеждения могут быть в какой-то степени ошибочными. В жизни мы стремимся не к тому, чтобы всегда быть правыми, а к тому, чтобы «ошибаться всё реже и реже».

Если вы поспешно сделаете вывод, что нашли истину, будь то в вопросах питания, изменения климата, искусственного интеллекта или любой другой социальной проблеме, это преждевременное убеждение помешает вам понять мир

и может даже замедлить его развитие.

Вы можете подумать: «Я всего лишь один человек, как я могу повлиять на мир?»

Конечно.

Человек может вступить в организацию или создать свою собственную. Небольшая группа людей объединяется, чтобы сформировать сообщество; по мере роста сообщества у него появляется возможность влиять на общественное мнение, системы и даже политику. Я не буду вдаваться в подробности; достаточно просто понимать логику.

ты можешь Задумайтесь: действительно ли большинство экологических организаций в конечном итоге решают мировые экологические проблемы?

Основной тезис многих из этих организаций часто заключается в требовании прекратить экономический рост, как если бы все экологические проблемы были решены простым прекращением экономического роста.

Но они не знают или делают вид, что не знают, что как только экономика рухнет и люди окажутся в нищете, первой проблемой, с которой столкнется общество, станет уже не окружающая среда, а выживание.

Когда человек с трудом сводит концы с концами, он не будет уделять первостепенное внимание защите окружающей среды. Оглядываясь на большую часть XX века, можно увидеть, что во многих местах бедность, нестабильность и нехватка ресурсов мешали людям ставить окружающую сре-

ду на первое место. Более того, по мере роста жизненных трудностей растет и уровень преступности, что негативно сказывается на самом общественном порядке.

Поэтому, как это ни парадоксально, для подлинной защиты окружающей среды нам не следует останавливать экономическое развитие, а, наоборот, позволить экономике и технологиям продолжать расти.

Только обладая достаточными ресурсами, технологиями и стабильностью, общество может производить, потреблять и жить более экологично и эффективно. Другими словами, защита окружающей среды не может полагаться исключительно на лозунги или моральные жесты. В долгосрочной перспективе реальное улучшение состояния окружающей среды зачастую достигается за счет более совершенных технологий и повышения производительности труда.

Письмо 5: Внимание и сосредоточенность – это реальные деньги.

Если деньги используются для покупки материальных вещей, то внимание и сосредоточенность используются для покупки нематериальных вещей.

Сейчас я часто встречаю два типа людей.

Первый тип — когда вы с ним разговариваете, у вас возникает ощущение, что он слушает вас лишь наполовину. Кажется, что он отвечает поверхностно, но вы обнаружите, что его ответы часто очень рефлексивны. Эти ответы не потому, что он действительно вас понимает, а просто чтобы показать, что он слушает.

Второй сценарий заключается в том, что изначально она на 100% сосредоточена на том, что вы говорите, но эта сосредоточенность длится очень недолго. Вскоре ее внимание переключится на телефон или что-то еще.

Почему это происходит?

Потому что в эту эпоху подсознание и даже сознание людей постепенно пришли к пониманию одной вещи: внимание — это настоящие деньги.

Поэтому крайне важно, на чем сосредоточить внимание или как его распределить. Люди подсознательно взвешива-

ют: на чем мне следует сосредоточить внимание, чтобы добиться наибольшего результата? Должен ли я сосредоточиться на том, чтобы слушать вас, или одновременно проверять телефон, отвечать на сообщения и получать другую информацию, чтобы чувствовать, что я получаю от этого больше пользы?

Конечно, некоторые могут сказать, что это просто потому, что технологии развиты, люди привыкли смотреть короткие видеоролики и целый день листать ленты в своих телефонах, поэтому все становятся похожими на людей с СДВГ.

Это утверждение не совсем неверно, но, на мой взгляд, точнее было бы сказать, что многие люди на самом деле зависимы от определенных вещей, таких как пролистывание ленты в телефоне, просмотр видео, отслеживание новостей и ожидание уведомлений.

Чаще всего внимание людей сосредоточено на важных вещах или на том, что они считают важным. Однако, если человек становится зависимым от чего-либо, даже если это что-то само по себе неважно, оно начинает казаться ему очень важным в его мире.

Посмотрите на людей, зависимых от игровых автоматов. Действительно ли игровые автоматы важны? Конечно, нет. Но для человека, уже страдающего зависимостью, они важны. Настолько важны, что могут привести к потере времени, денег, здравого смысла и бдительности по отношению к окружающим.

Первоначальное название этого письма было "Энергия — это реальные деньги".

Потому что я действительно в это верю.

Название недостаточно прямолинейно и неудовлетворительно. Интуитивно я в итоге изменил это на "Внимание и сосредоточенность — вот что действительно приносит деньги".

Почему я говорю, что энергия — это настоящие деньги?

Потому что всему в нашем организме для функционирования необходима энергия. Мыслям нужна энергия, эмоциям нужна энергия, действиям нужна энергия, и даже концентрации внимания нужна энергия. Без энергии вы даже не сможете по-настоящему слушать, что говорит человек.

Это относится не только к людям, но и ко всему миру.

Всё в этом мире, по сути, функционирует на основе энергии. Следовательно, с самой глубинной точки зрения, энергия — это истинная валюта, настоящие деньги.

Возможно, теперь вы мной не убеждены.

Но вы можете попробовать задуматься: откуда в конечном итоге зародилась вся жизнь в нашей Солнечной системе?

От солнца.

Точнее, это энергия солнца.

Пища, которую мы едим каждый день, в конечном итоге превращается в энергию, которая позволяет нам двигаться, думать, говорить и концентрироваться, и она также прямо или косвенно поступает из солнечной энергии.

Поэтому, когда я говорю, что "энергия — это настоящие деньги", я не просто использую пустую метафору.

Но, возвращаясь к самому письму, я хочу, чтобы вы поняли нечто более важное для повседневной жизни: кому вы уделяете внимание, тому вы, по сути, и отдаете свою ограниченную жизненную энергию.

сейчас На мой взгляд, готовность уделить им 100% своего внимания в присутствии друзей, родственников, семьи, детей или партнера — это истинный признак уважения и любви.

Потому что ты не просто дал ей немного времени.

Вы отдаете ей то ограниченное количество энергии и внимания, которые у вас есть на день.

У человека может быть много денег, даже почти неограниченное богатство. Но независимо от того, насколько вы богаты, энергия и концентрация, которые вы можете использовать каждый день, ограничены.

Вот почему сосредоточенность ценнее, чем многие думают.

Когда вы готовы улучшить свою концентрацию, ваша внимательность также улучшится. Вы начнете замечать истинный смысл слов других людей, обращать внимание на тон голоса, зрительный контакт, паузы, эмоции и даже замечать детали в отношениях, которые всегда присутствовали, но которые вы раньше не замечали.

Однако я также обязан напомнить вам:

Повышенная бдительность не всегда приятна.

Потому что чем яснее видишь, тем лучше. Чем больше понимаешь, тем больше осознаешь, что многие окружающие тебя люди на самом деле похожи на неигровых персонажей, бессознательно повторяющих свою жизнь. Они думают, что делают выбор, но часто ими просто движут привычки, эмоции, зависимости, группы и окружающая среда.

Следовательно, истина не обязательно применима ко всем.

Потому что некоторые истины, однажды осознанные, могут причинить боль.

Но если вы действительно хотите самосовершенствоваться и стать более здравомыслящим человеком, вы не сможете вечно избегать этой боли. Вам необходимо постепенно научиться управлять своей энергией, тренировать концентрацию и осознанность.

В конце концов, вы обнаружите, что истинное богатство человека заключается не столько в количестве денег на его банковском счете, сколько в том, насколько он способен сосредоточить свое внимание на людях и вещах, которые действительно стоят того.

Шестое письмо: Долголетие не равно благополучию

Многие считают, что средняя продолжительность жизни современных людей составляет около восьмидесяти лет. В некоторых местах, например, в Макао, средняя продолжительность жизни уже давно является одной из самых высоких в мире.

Но мы редко задаём другой, более важный вопрос: означает ли долгая жизнь хорошую жизнь?

Если нам посчастливится дожить до восьмидесяти лет, то действительно важно не только то, доживем ли мы до этого дня, но и наше физическое и психическое благополучие, когда мы этого достигнем. Это связано с тем, что хронические заболевания очень распространены среди пожилых людей. Эти заболевания обычно делятся на следующие категории:

1. Сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, такие как гипертония, болезни сердца и инсульт;
- II. Различные виды рака;
3. Дегенеративные заболевания, такие как когнитивные нарушения, остеоартроз, болезнь Паркинсона и др.
- IV. Заболевания, связанные с обменом веществ, такие как диабет и дислипидемия.

Многие пожилые люди, даже те, кто доживает до восьмидесяти лет, часто испытывают ухудшение качества жизни в

последние десять лет, примерно в возрасте семидесяти лет. Их физическое здоровье ухудшается, психическое состояние ухудшается, они больше не могут делать то, что хотят, есть то, что им хочется, и им даже приходится часто посещать больницу.

Следовательно, долголетие не обязательно означает достойную старость.

Настоящая цель — это не просто долголетие, а здоровое долголетие.

В будущем искусственный интеллект потенциально сможет постепенно помочь человечеству решить многие проблемы здравоохранения. Но это не сегодня. По крайней мере, не сегодня. В конечном счете, все, что мы можем сделать, это сосредоточиться на себе, позаботиться о своем физическом и психическом здоровье и дать себе возможность дождаться этого дня.

Итак, как же нам поддерживать физическое и психическое здоровье?

Как я всегда говорю: ответ зачастую очень прост.

Но я заметил, что чем проще ответ, тем легче людям его упустить из виду. Возможно, настоящая причина, по которой люди его упускают из виду, заключается не в том, что они не знают ответа, а в том, что они не хотят менять свои существующие привычки.

Для поддержания физического и психического здоровья необходимы четыре основных вещи:

спорт.

Питание.

Спать.

Психическое здоровье.

Далее я объясню эти четыре вещи по очереди в четырех письмах.

Но прежде чем начать, вам нужно понять одну вещь: эти четыре вещи не являются независимыми друг от друга, а скорее дополняют друг друга и взаимно усиливают друг друга.

Например, если вы продолжаете наращивать мышечную массу, но не потребляете достаточно белка, ваша мышечная масса фактически не увеличится. Точно так же, независимо от того, насколько здорова ваша диета, если вы хронически недосыпаете, вашему организму будет трудно восстанавливаться. Более того, даже если вы занимаетесь спортом, правильно питаетесь и высыпаетесь, если вы постоянно испытываете тревогу, стресс и напряжение, ваш организм все равно будет страдать.

Следовательно, физическое и психическое здоровье нельзя укрепить одним единственным событием.

Это система.

И эта система требует от вас управления на протяжении всей жизни.

Письмо 7: Физические упражнения — панацея

Вы знали?

Регулярные физические упражнения в течение примерно 90 минут в неделю могут значительно снизить смертность от всех причин.

Термин « смертность от всех причин » относится к общему риску смерти в популяции за определенный период времени, независимо от причины смерти. К таким причинам могут относиться болезни, несчастные случаи, травмы, естественное старение или любые другие факторы, которые могут привести к смерти.

Иными словами, показатель смертности от всех причин учитывает не какое-либо отдельное заболевание, а общий риск смерти.

Если человек постепенно увеличит физическую активность примерно до трех часов в неделю, защитный эффект для организма будет более выраженным. Это происходит не потому, что физические упражнения делают людей бессмертными, а потому, что они влияют на многие факторы, связанные с продолжительностью жизни: сердечно-дыхательную функцию, мышечную массу, контроль уровня сахара в крови, артериальное давление, уровень липидов в крови, иммунную систему, настроение, сон и даже здоровье моз-

га.

Вот почему я говорю, что физические упражнения можно считать панацеей.

Возможно, вы подумаете: общая смертность включает в себя и несчастные случаи, так как же несчастные случаи могут повлиять на физическую активность? Разве несчастные случаи не являются неожиданными?

Но вам следует знать, что многие случаи смерти пожилых людей в результате несчастных случаев на самом деле связаны с падениями. И хотя падения на первый взгляд могут казаться несчастными случаями, на самом деле они часто не являются полностью случайными.

Если человек долгое время не занимается спортом, его мышечная масса уменьшается, ухудшается равновесие, замедляется реакция, ослабевают кости, что, естественно, увеличивает вероятность падения. В более серьезных случаях падение у молодого человека может ограничиться лишь царапиной; но у пожилого человека падение может привести к перелому, длительному постельному режиму, инфекции или даже смерти.

так Падение может показаться случайностью, происходящей мгновенно, но на самом деле оно может быть результатом десятилетий пренебрежения своим здоровьем.

Тогда вы можете спросить: если я еще молод, зачем мне начинать заниматься спортом так рано? Нельзя ли подождать до сорока или пятидесяти лет?

Проблема в том, что физическое старение не начинается внезапно с возрастом.

Потеря мышечной массы и снижение функции скелетных мышц обычно начинаются примерно в 30 лет. Постепенно этот процесс замедляется каждое последующее десятилетие, ускоряясь после 50 или 60 лет. После 75 лет мышечная масса и уровень физической активности, скорее всего, резко снизятся.

Поэтому очень важно заниматься силовыми тренировками и наращивать достаточную мышечную массу в молодости.

Мышцы, которые вы наращиваете в молодости, нужны не только для красоты; это накопление физического капитала на будущее. Можно представить это как «мышечный банковский счет». Чем больше вы нарастите в молодости, тем больше капитала у вас будет в будущем.

Силовые тренировки, такие как тренировки с отягощениями, тренировки с собственным весом, приседания, отжимания, подтягивания и т. д., направлены на поддержание достаточной стимуляции мышц и костей. Без стимуляции организм посчитает, что эти мышцы не нужны в поддержании, и постепенно начнет их терять.

Помимо сопротивления Тренировки и аэробные упражнения одинаково важны.

важнейших преимуществ аэробных упражнений — увеличение максимального потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$).

Проще говоря , $\text{VO}_2 \text{ max}$... Это показатель способности вашего организма усваивать и использовать кислород во время физических упражнений. Чем лучше эта способность, тем сильнее ваша сердечно-легочная функция и тем эффективнее ваш организм транспортирует кислород и использует энергию.

Хорошая сердечно-легочная функция помогает предотвратить многие хронические заболевания, включая сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, а также заболевания, связанные с обменом веществ, о которых я упоминал в шестом письме, и даже влияет на общее функционирование организма и здоровье мозга.

Если вы хотите улучшить сердечно-дыхательную функцию, используя метод, доступный большинству людей, я бы посоветовал начать со второй зоны. Тренировка начинается.

Зону 2 можно просто понимать как аэробную тренировку низкой или умеренной интенсивности, но выполняемую в течение длительного времени. Она не будет для вас чрезмерно напряженной, но и совсем легкой ее тоже не назовешь. Общее ощущение таково: вы все еще можете разговаривать, но не сможете комфортно вести долгие, затяжные дискуссии.

Возьмем, к примеру, бег. Я не рекомендую сразу же доводить частоту сердечных сокращений до зоны 2. Лучше начать с медленной разминки в течение примерно пятнадцати минут, позволяя частоте сердечных сокращений постепенно увеличиваться. Как только вы войдете в зону 2... После это-

го постарайтесь поддерживать это состояние около тридцати минут. Наконец, уделите примерно пятнадцать минут постепенному снижению частоты сердечных сокращений.

Вся тренировка занимает около часа.

Что касается Зоны 2 Частота сердечных сокращений варьируется от человека к человеку, от возраста к возрасту и от физического состояния к состоянию. Используя очень приблизительные рекомендации, основанные на личном опыте, я бы рекомендовал поддерживать частоту сердечных сокращений примерно на уровне 132–142 ударов в минуту. Однако это не абсолютный стандарт для всех; его все равно необходимо корректировать в зависимости от возраста, физической подготовки и уровня подготовки.

нравиться Если позволяет ваше физическое состояние и вы хотите еще больше улучшить свой показатель $\dot{V} O_2 \max$, вы можете включить в свою тренировочную программу высокоинтенсивные интервальные тренировки.

Один из распространенных методов — 4×4 (4x4x4). тренироваться.

Это означает выполнение четырех подходов высокоинтенсивной тренировки, каждый продолжительностью четыре минуты. Возьмем, к примеру, бег: скорость должна быть такой, которую вы можете поддерживать не более четырех минут, это не легкий бег и не спринт с самого начала, а высокоинтенсивная скорость, с которой вы сможете выполнить весь подход.

После выполнения каждого подхода необходимо отдохнуть и позволить частоте сердечных сокращений постепенно снизиться, например, примерно до 100 ударов в минуту. Двигайтесь влево и вправо, затем начинайте следующий подход. Повторите весь процесс четыре раза.

Однако я должна напомнить вам, что высокоинтенсивные тренировки подходят не всем. Особенно, если у вас сердечно-сосудистые заболевания, высокое кровяное давление, хронические болезни или вы давно не занимались спортом, не начинайте с этого типа тренировок. Сначала вам следует повысить свой базовый уровень физической подготовки и при необходимости проконсультироваться с врачом или специалистом.

Для большинства людей самое важное — это не то, насколько хорошо у них получается вначале, а то, смогут ли они продолжать в том же духе.

Истинная ценность физических упражнений заключается не в том, насколько интенсивно вы вдруг начнете тренироваться в один прекрасный день, а в том, сможете ли вы сделать их частью своей жизни.

Одна тренировка сегодня не изменит вашу жизнь мгновенно.

Но если вы будете регулярно заниматься спортом в течение десяти лет, ваша жизнь определенно изменится.

Именно в этом и заключается один из важнейших принципов самосовершенствования: человека по-настоящему ме-

няет зачастую не одно грандиозное решение, а, казалось бы, незначительные поступки, которые вы совершаете каждый день и которые накапливаются со временем.

Письмо 8: Правильное питание важнее, чем сокращение количества потребляемой пищи.

Почему питание кажется такой сложной темой? Думаю, дело в том, что существует множество теорий: веганство, лакто-ово-вегетарианство, кетогенная диета, средиземноморская диета, различные методы голодания и так далее. У каждого из сторонников этих методов свои убеждения, свои теории и свои научные доказательства того, что именно их метод является наиболее эффективным и правильным. Поэтому решить эту проблему непросто. Я также советую вам не воспринимать мои слова как окончательные выводы, а сохранять непредвзятость.

Во-первых, я считаю, что питание следует разделить на «питание для долголетия» и «здоровое питание» (надеюсь, диетологи меня не будут критиковать). Здесь я хочу сосредоточиться на здоровом питании, потому что, что касается питания для долголетия, во-первых, чем больше я понимаю, тем меньше понимаю, что знаю. Например, как голодание активирует AMPK и ингибирует mTOR, тем самым продлевая здоровую жизнь, — это очень сложные темы. Что касается того, действительно ли оно может продлить жизнь, трудно получить ответы, основываясь исключительно на исследова-

ниях и опросах, потому что как узнать первоначальную продолжительность жизни человека? И как можно быть уверенным, что его жизнь действительно была продлена голоданием, а не по другим причинам?

Во-вторых, если голодание приводит к потере мышечной массы, тем самым увеличивая риск случайных травм и, следовательно, повышая общую смертность, как это следует рассчитывать? Поэтому я считаю, что пока рано делать выводы, пока современная наука и технологии не смогут полностью ответить на эти вопросы.

Поэтому я надеюсь сосредоточиться на здоровом питании. По крайней мере, если я доживу до девяноста лет, я хочу убедиться, что буду вести здоровый образ жизни до самой смерти, а не проводить долгие периоды в больницах, сидеть в инвалидном кресле или быть неспособным заниматься любимыми делами.

Итак, с точки зрения питания, как же нам следует питаться? На данный момент я считаю, что наилучший подход таков:

Во-первых, необходимо максимально увеличить потребление высококачественного белка.

Во-вторых, сведите к минимуму потребление углеводов, таких как хлеб и рис.

В-третьих, сведите к минимуму потребление сахара; даже если вам необходимо употребить сахар, старайтесь получать его из фруктов. Если вам нужно употребить сахар не

из фруктов, сделайте это после еды, когда вы уже чувствуете сытость, тем самым снизив вероятность резкого скачка уровня сахара в крови.

В-четвертых, сократите потребление насыщенных жиров.

В-пятых, обратите внимание на потребление клетчатки. Клетчатка в основном содержится в овощах, фруктах, бобовых, цельнозерновых продуктах и других натуральных продуктах. Она не только способствует здоровью кишечника, но и повышает чувство сытости и замедляет усвоение сахара, тем самым помогая стабилизировать уровень сахара в крови.

Я не буду вдаваться в подробности, так как я не эксперт. Эти выводы основаны на прочитанных мною книгах и собственном опыте. Если вас интересует, как максимально увеличить потребление высококачественного белка, можете провести собственное исследование. Я постараюсь сосредоточиться на общем направлении и избегать излишних подробностей по этим темам.

Основная причина потребления белка — предотвращение потери мышечной массы. После потери мышечной массы восстановить её непросто, поэтому необходимо поддерживать хотя бы некоторую её часть. Помимо снижения риска травм, мышцы также способствуют метаболизму, здоровью костей, защите сердца и когнитивным функциям.

Сократите потребление углеводов. Увеличение потребления углеводов может улучшить чувствительность к инсулину, значительно снизив риск развития инсулинорезистентно-

сти или диабета. Сокращение потребления насыщенных жиров, помимо снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, также может способствовать снижению веса и уменьшению избыточного жира в организме.

Многие ошибочно полагают, что избыток жира можно превратить в мышцы с помощью упражнений, что неверно. Мышцы не превращаются в жир, а жир не превращается в мышцы; это разные ткани.

Что касается сахара, я думаю, самое важное — сократить его ненужное потребление. Сами фрукты содержат клетчатку и питательные вещества, а клетчатка замедляет усвоение сахара, предотвращая его резкое повышение в крови за короткий промежуток времени. Поэтому, если мне нужно употребить сахар, я постараюсь получить его из фруктов.

Что касается сахара, помимо фруктов, я стараюсь потреблять его как можно меньше. Если мне действительно нужно съесть десерт или сладкую пищу, я стараюсь сделать это после еды, когда я уже чувствую себя сытым, чтобы уменьшить резкий скачок уровня сахара в крови и избежать неосознанного переедания.

Выше приведено лишь краткое изложение сути. Выполнение этих действий принесет и другие преимущества, которые я здесь перечислять не буду.

Девятое письмо: Сон — не пустая трата времени.

В наши дни большинство людей страдают от недосыпа, и многие не считают это большой проблемой. Они спят меньше в будние дни, а затем компенсируют это, высыпаясь по десять часов в выходные; в Макао ситуация еще более экстремальна: многим приходится работать посменно, и их режим сна и биологические часы полностью сбились.

Конечно, я не могу волшебным образом восстановить качество вашего сна за одну ночь. Я хочу обсудить, что представляет собой достаточный сон, и, что более важно, почему нам нужен достаточный сон.

Достаточный сон имеет множество преимуществ.

Во-первых, это улучшит вашу концентрацию, что, в свою очередь, повысит вашу продуктивность.

Во-вторых, это уменьшит ваши негативные эмоции, сделает ваше общее состояние более стабильным и косвенно повысит вашу «удачу».

Во-третьих, это улучшит ваше общее состояние здоровья.

В-четвертых, это улучшит вашу память, и вы станете менее забывчивы.

В-пятых, и это тоже, на мой взгляд, очень важно, достаточный сон укрепит ваш иммунитет.

Вы когда-нибудь замечали, что когда кто-то из вашего

окружения заболевает, через несколько дней некоторые люди, контактировавшие с ним, тоже заболевают, а другие остаются здоровыми? Почему так происходит? На самом деле, контакт с больным человеком подвергает ваш организм воздействию микробов; однако, если вы достаточно спите, защитные силы вашего организма усиливаются, что снижает вероятность заболевания. И наоборот, если вы недосыпаете, сопротивляемость организма снижается, что делает вас более восприимчивым к болезням.

В следующий раз обратите на это внимание. Возможно, раньше вы думали, что люди, которые не болеют, просто здоровее; но иногда то, что действительно помогает им противостоять микробам, — это достаточный сон, позволяющий организму предотвращать инфекции. Конечно, я говорю здесь о таких вещах, как обычная простуда; я не могу с уверенностью сказать о гриппе типа А или других более опасных вирусах. Но я считаю, что достаточный сон определенно помогает.

Поэтому для меня достаточный сон — это не пустая трата времени, как многие думают; на самом деле, это его экономия. Потому что, заболев, вы фактически теряете несколько дней продуктивности, и ваше тело будет чувствовать себя ужасно.

Что касается необходимого количества часов сна, это зависит от физического состояния человека. Чтобы определить, сколько сна вам действительно нужно, необходимо

прислушиваться к сигналам своего тела. Например, сегодня мне может понадобиться семь с половиной часов сна, но через несколько дней, если вокруг много микробов и мой организм ясно даст мне понять, что мне нужно больше сна, мне может понадобиться девять часов. Это не лень; это ваш организм просит вас дать ему достаточно времени для восстановления.

Письмо 10: Психическое здоровье, скрытое в неизвестных нам местах.

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.