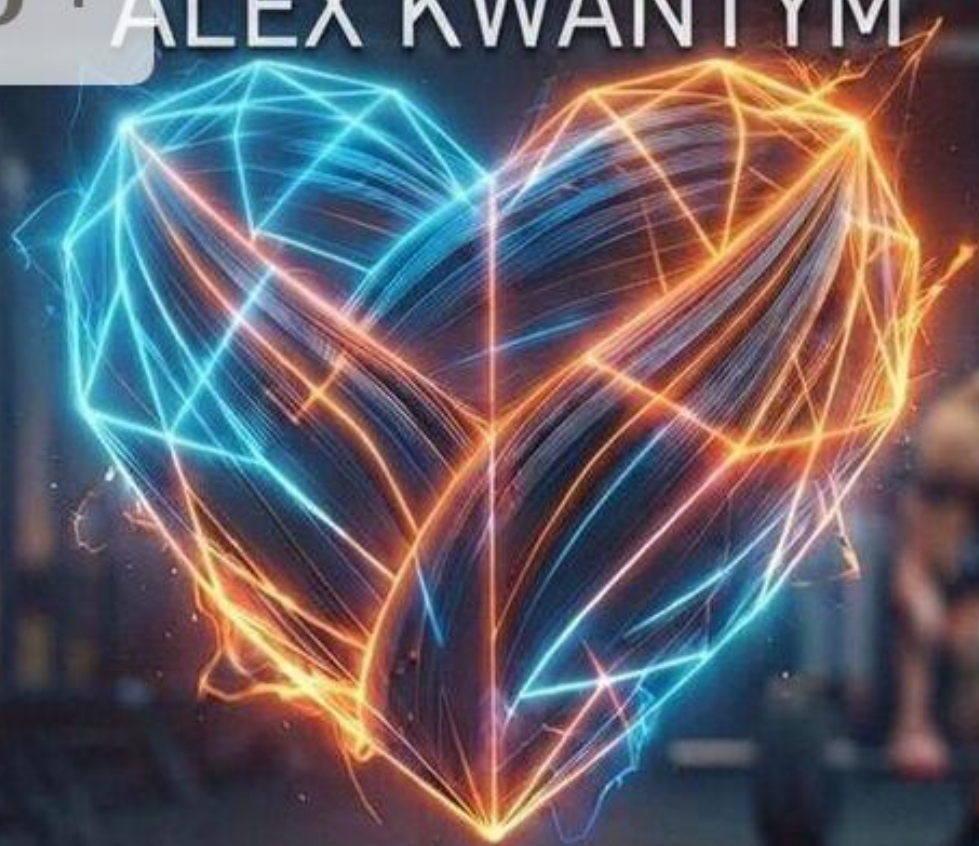


18+

ALEX KWANTYM



КНИГА ТРЕНИНГ

**КАЧАЕМ РАДОСТЬ,
КАК МЫШЦУ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Alex Kwantym

**Книга тренинг. Качаем Радость,
как мышцу — каждый день**

«Издательские решения»

Kwantym A.

Книга тренинг. Качаем Радость, как мышцу — каждый день /
А. Kwantym — «Издательские решения»,

«Радость не обязана быть громкой. Она часто тихая, как тепло ладони, как первый глоток воды, как завершённое дело. Но чтобы её услышать, нужно натренировать слух.» Эта книга — не про позитивное мышление и не про принудительную улыбку «сквозь слёзы». Это практический фитнес-план, где каждый день вы выполняете конкретные упражнения для своей «мышцы радости». Основано на нейропластичности, когнитивно-поведенческой терапии и древних созерцательных практиках.

© Kwantym A.

© Издательские решения

Содержание

ALEX KWANTYUM	6
Часть I. Теория: Почему радость — это мышца	7
Часть II. Практика: 21 день прогрессивной нагрузки	8
Часть III. Поддержание формы	9
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ: ПОЧЕМУ РАДОСТЬ — ЭТО МЫШЦА	11
Глава 3. Разминка перед тренировкой: настройка осознанности	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Книга тренинг. Качаем Радость, как мышцу — каждый день

Alex Kwantym

© Alex Kwantym, 2026

ISBN 978-5-0071-2612-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ALEX KWANTYM

Книга тренинг. Качаем Радость, как мышцу каждый день

«Сегодня я ищу поводы для радости, а не причины для тревоги».

Содержание

Введение

Часть I. Теория: Почему радость — это мышца

- Глава 1. Нейропластичность: как мы перестраиваем мозг за 21 день
- Глава 2. Дофамин, серотонин и окситоцин: три кита внутреннего света
- Глава 3. Разминка перед тренировкой: настройка осознанности
- Глава 4. Техника безопасности: как не травмировать эмоциональную мышцу\
- Глава 5. Дневник радости: как вести записи, чтобы усилить эффект

Часть II. Практика: 21 день прогрессивной нагрузки

Неделя 1. Базовый уровень «Наблюдатель» (Дни 1—7)

- День 1. Три искры (фиксация микро радостей)
- День 2. Смакование (еда как медитация)
- День 3. Улыбка рефлексом (работа с лицевыми мышцами)
- День 4. Радар удовольствия (поиск красоты вокруг)
- День 5. Архив смеха (воссоздание радостных воспоминаний)
- День 6. Объятие с собой (самопринятие)
- День 7. Итоги недели (рефлексия и награда)

Неделя 2. Средний уровень «Созидатель» (Дни 8—14)

- День 8. Рефрейминг скуки (смысл в рутине)
- День 9. Радость за другого (мудита — со радование)
- День 10. Неожиданный маршрут (ломаем автоматизмы)
- День 11. Утренние страницы радости (планирование действий)
- День 12. Compliment незнакомцу (социальная смелость)
- День 13. Коробка воспоминаний (погружение в счастливые моменты)
- День 14. День без жалоб (отказ от негативных формулировок)

Неделя 3. Продвинутый уровень «Генератор» (Дни 15—21)

- День 15. Вызов легкости (шаг к страху)
- День 16. Благодарность телу (кинестетическая практика)
- День 17. Анти-тревога (переключение на телесные ощущения)
- День 18. Создание ритуала (якорь радости)
- День 19. Письмо себе прошлому (исцеление)
- День 20. Доброе дело инкогнито (анонимная забота)
- День 21. Кругосветка (итоговое письмо в будущее)

Часть III. Поддержание формы

— Глава 6. Как не потерять навык после тренинга

— Глава 7. Экстренные техники для плохих дней

Заключение

Приложения

— Приложение 1. Шаблон «Дневника радости»

— Приложение 2. Ежедневный чек-лист утренней разминки

— Приложение 3. Карточки для рефрейминга (20 готовых фраз)

Введение

Представьте, что у вас есть внутренняя мышца. Она отвечает за способность чувствовать тепло, улыбаться без причины, видеть свет даже в серой рутине и быстро восстанавливаться после ударов. У большинства взрослых эта мышца атрофирована — мы привыкли искать проблемы, анализировать ошибки и готовиться к худшему. Эволюционно мозг запрограммирован выживать, а не радоваться. Но наука последних десятилетий (нейропластичность, эпигенетика, психофизиология) доказала: мы можем сознательно перестраивать нейронные связи, буквально выращивая новые пути для радости.

Эта книга — не про позитивное мышление и не про принудительную улыбку «сквозь слёзы». Это **практический фитнес-план**, где каждый день вы выполняете конкретные, измеримые упражнения. Так же как качаете бицепс подходами и повторениями, вы будете качать свою «радостную» зону коры головного мозга. Никакой магии — только проверенные техники из когнитивно-поведенческой терапии, нейробиологии и многовековых созерцательных практик.

Для кого этот тренинг?

— Для тех, кто чувствует эмоциональную плоскость, апатию или хроническую усталость.

— Для перфекционистов, зацикленных на недостатках.

— Для людей в сложной жизненной ситуации, кто хочет сохранить опору.

— И просто для любопытных, готовых посвящать 15—20 минут в день эксперименту над собой.

Как пользоваться книгой

— Читайте последовательно — не забегайте вперёд. Каждая неделя опирается на навыки предыдущей.

— Заведите отдельную тетрадь — ваш «Дневник радости». Записи делайте каждый вечер, даже если кажется, что нечего писать.

— Выполняйте утреннюю «разминку» (дыхание и установку) перед любыми делами — это запускает режим тренировки.

— Если в какой-то день упражнение вызывает сопротивление или грусть — не давите. Сделайте «заминку» (мы опишем её в главе 3) и вернитесь на следующий день. Пропуски не страшны, главное — общая регулярность.

— Ведите дневник результатов: в конце каждой недели подводите краткий итог.

Что вы получите через 21 день:

— Устойчивую привычку замечать позитив автоматически (без усилий).

— Способность извлекать радость из нейтральных и даже трудных событий.

— Снижение уровня тревоги и раздражительности.

— Повышение самооценки и социальной смелости.

— Чёткий алгоритм для эмоционального самовосстановления в будущем.

Помните: радость не обязана быть громкой и бурной. Она часто тихая, как тепло ладони, как первый глоток воды, как завершённое дело. Но чтобы её услышать, нужно натренировать слух. Этот тренинг — ваш слуховой аппарат. Включайте его — и пусть первые три искры сегодняшнего дня будут первыми повторениями к вашей новой силе.

Этот тренинг построен по принципу прогрессивной нагрузки. В первой неделе мы учимся **замечать** радость, во второй — **усиливать** её, в третьей — **генерировать** самостоятельно.

Инвентарь: Тетрадь «Дневник Радости», ручка, таймер (телефон).

Золотое правило: Если упражнение кажется глупым — делайте его *технично*, как робот. Мышца качается от повторений, а не от ожидания чуда.

Разминка (Делаем каждое утро, Дни 1—21)

Проснувшись, не хватайтесь за телефон. Сделайте 3 цикла дыхания «Квадрат» (вдох 4с — задержка 4с — выдох 4с — задержка 4с). Скажите вслух: «*Сегодня я ищу поводы для радости, а не причины для тревоги*». Это установка.

Начните с Дня 1 уже сегодня вечером. Какие 3 хорошие вещи случились у вас за последние пару часов?

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ: ПОЧЕМУ РАДОСТЬ — ЭТО МЫШЦА

Прежде чем мы начнём выполнять упражнения, важно понять, *на чём* мы тренируемся. Без знания анатомии нельзя правильно качать бицепс — так и здесь: без понимания нейробиологии эмоций вы рискуете либо бросить тренинг, либо делать его механически, без глубинного отклика. Эта часть — ваш атлас внутреннего мира.

Глава 1. Нейропластичность: как мы перестраиваем мозг за 21 день

Долгое время считалось, что мозг взрослого человека статичен: нейроны умирают, не восстанавливаются, а связи между ними раз и навсегда закреплены к 25 годам. Это заблуждение разрушено в конце XX века. Наш мозг — это пластичный орган, который меняет свою структуру и функции под влиянием опыта буквально каждый день.

Как это работает?

Когда вы повторяете какое-либо действие или мысль, группа нейронов активируется одновременно. Если повторение происходит регулярно, между этими нейронами образуются новые синаптические связи — словно протаптывается тропинка в высокой траве. Чем чаще вы ходите по этой тропинке, тем она становится шире и удобнее. Это и есть нейропластичность.

Теперь самое важное: **мышца радости** — это нейронная сеть, отвечающая за распознавание и генерацию позитивных стимулов. У большинства людей эта сеть слабо развита, потому что эволюция закрепила преимущество за *негативной* предвзятостью (negativity bias). Пещерному человеку выгоднее было заметить опасность, чем красивый закат — иначе он бы погиб. Мы унаследовали этот древний механизм, но он нам мешает в современном мире.

21 день — это не случайная цифра. Нейробиологические исследования показывают: для формирования устойчивого нейронного паттерна (привычки) требуется от 18 до 254 дней, но *первый видимый сдвиг* в структуре связей происходит уже через 21 день регулярной практики. Это минимальный цикл, за который кора головного мозга адаптируется к новому поведению. Вы буквально *выращиваете* новые дендриты в префронтальной коре и лимбической системе, делая путь к радости более быстрым и лёгким, чем путь к тревоге.

Упражнение-доказательство (выполните прямо сейчас):

Закройте глаза и вспомните лицо человека, который вас раздражает. Вы почти мгновенно его увидите. Теперь попробуйте так же быстро вспомнить лицо человека, который вам приятен, но вы не думали о нём последние дни. Скорее всего, это заняло больше времени. Это и есть измерение силы нейронной тропы. Наша цель — сравнить скорость доступа к позитивным и негативным образам.

Глава 2. Дофамин, серотонин и окситоцин: три кита внутреннего света

Радость не эфирна — она имеет конкретное биохимическое выражение. Каждое наше упражнение будет целенаправленно стимулировать выработку трёх основных нейромедиаторов. Знание их роли поможет вам понимать, *почему* мы делаем именно это, а не что-то другое.

Дофамин — гормон предвкушения и награды.

Он выбрасывается, когда мы ставим цель и делаем шаг к ней, даже маленький. Именно дофамин создаёт ощущение «я могу», драйв и интерес. Но его ловушка: быстрое привыкание. Если награда постоянна (сладости, соцсети), дофаминовая система притупляется. Наш тренинг будет использовать *дофаминовые импульсы* — мы будем награждать себя завершёнными действиями, а не потреблением.

Серотонин — гормон спокойной уверенности и статуса.

Он повышается, когда мы чувствуем свою значимость, признание, когда наслаждаемся моментом здесь-и-сейчас. Серотонин не терпит суеты. Мы будем тренировать его через практики «смакования» и благодарности. Именно он даёт то тихое, глубинное тепло, которое не требует внешней причины.

Окситоцин — гормон связи и доверия.

Вырабатывается при физическом контакте, объятиях, а также при искренних разговорах и помощи другим. Он снижает уровень кортизола (гормона стресса) и укрепляет иммунитет. В нашем плане — упражнения на объятия, комплименты и анонимную заботу.

Важно понимать: эти системы взаимосвязаны. Когда вы улыбаетесь (даже через силу), активируются лицевые мышцы, посылающие сигнал в мозг, который запускает выработку серотонина. Когда вы смакуете вкус — усиливается дофаминовая реакция. Когда обнимаете себя — включается окситоцин. Мы будем сознательно качать каждую из этих систем, как отдельные пучки мышц, но в комплексе они дадут вам устойчивую эмоциональную форму.

Глава 3. Разминка перед тренировкой: настройка осознанности

Перед любой физической нагрузкой нужна разминка — чтобы разогреть суставы и подготовить нервную систему. В нашем тренинге «разминка» — это утренний ритуал, который переключает мозг из режима «автопилот/тревога» в режим «осознанность/внимание». Без него упражнения будут выполняться как механическая повинность, и нейронные связи не закрепятся.

Разминка занимает 2 минуты и состоит из трёх шагов:

— **Дыхание «Квадрат»** (1 минута).

— Сядьте с прямой спиной, положите руки на колени. Вдох через нос на 4 счёта, задержите на 4, выдох через рот на 4, задержите на 4. Повторите 3 цикла. Это активирует парасимпатическую нервную систему и успокаивает миндалевидное тело, отключая ложные сигналы опасности.

— **Установка дня** (30 секунд).

— Произнесите вслух или про себя: *«Сегодня я ищу поводы для радости, а не причины для тревоги»*. Можете заменить на свою фразу, но она должна быть короткой, позитивной и направленной на *процесс*, а не на результат. Например: *«Я разрешаю себе замечать красивое»*.

— **Сканирование тела** (30 секунд).

— Закройте глаза и быстро (по 2 секунды на каждую зону) проведите внимание: стопы — голени — бёдра — живот — грудная клетка — плечи — шея — лицо. Отметьте, где есть напряжение, мысленно расслабьте эти места. Это подключает телесный интеллект, который будет основой многих упражнений.

Важно: делайте разминку **до того, как возьмёте телефон**. Если вы сначала проверите сообщения, вы войдёте в реактивный режим, и разминка потеряет 80% эффективности. Поставьте телефон на беззвучный, пока не завершите ритуал.

Глава 4. Техника безопасности: как не травмировать эмоциональную мышцу

В фитнесе есть правило: нельзя качать одну и ту же мышцу каждый день без отдыха — будет перетренированность и травма. То же самое с эмоциями. Если вы будете яростно «радоваться» через силу, подавляя грусть или злость, вы только укрепите внутреннее сопротивление. Поэтому наш план включает **дни отдыха** (они не прописаны отдельно, но мы встроили их в структуру упражнений с пониженной нагрузкой) и обязательную «заминку» на случай кризиса.

Что делать, если в день упражнения вы чувствуете сильную апатию, гнев или слёзы?

Выполните технику «Контейнер» (она же «заминка»):

— Засеките 10 минут на таймере.

— Включите музыку, которая соответствует вашему состоянию (печальную или агрессивную — не весёлую).

— Намеренно, с полной отдачей *позвольте* себе пережить эту эмоцию. Если хочется плакать — плачьте, кричать — кричите в подушку, рвать бумагу — рвите.

— Когда таймер прозвонит, сделайте 5 глубоких вдохов, выпейте стакан воды и запишите в дневник: *«Сегодня я отдыхаю от радости, я принимаю свою усталость»*.

— Пропустите упражнение этого дня. Завтра начните с разминки и идите по плану дальше.

Помните: настоящая радость не отрицает боли. Она умеет быть рядом с ней. Наш тренинг учит **выбирать внимание**, а не подавлять чувства.

Глава 5. Дневник радости: как вести записи, чтобы усилить эффект

Каждое упражнение первой недели требует вечерней записи. Это не просто дневник — это инструмент нейропластичности. Когда вы *записываете* событие рукой, вы задействуете моторную кору, зрительную кору и речевую зону одновременно. Это создаёт тройной нейронный след, который закрепляется лучше, чем простое проговаривание.

Правила ведения дневника:

- Пишите **от руки**, в бумажной тетради. Печатание на клавиатуре менее эффективно.
- Каждая запись должна быть **конкретной и сенсорной**. Не «мне было хорошо», а «я почувствовал тёплый ветер на лице, и это напомнило мне детство».
- Обязательно указывайте **время и место** события — так вы привязываете радость к реальным координатам, помогая мозгу легче её воспроизводить.
- В конце каждой недели подводите краткий итог: что было самым трудным, что самым неожиданным, какое упражнение отозвалось сильнее всего.

Пример шаблона записи:

День 1, вечер.

Событие 1: На завтраке заметил, как солнечный луч переливается на чашке. Остановился на 5 секунд, просто смотрел. Почувствовал тепло в груди.

Событие 2: Коллега неожиданно улыбнулся мне. Я ответил, и на мгновение стало легко.

Событие 3: Когда выходил из автобуса, увидел ребёнка, который смеялся без причины. Улыбнулся сам.

Ощущение вечера: небольшая усталость, но на душе легче, чем обычно.

Теперь, когда у нас есть теоретический фундамент, мы готовы перейти к главному — 21-дневному плану. В следующей части вы найдёте каждодневные упражнения, разбитые по трём уровням сложности. Вы уже знаете *почему* они работают, теперь осталось только начать *делать*.

Помните: **движение начинается с первого шага**

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.