

## Вступ

---

**Ц**я книга про наше шалене життя, в якому завжди не вистачає часу.

Ми постійно женемося за часом, а його з кожним роком чомусь стає дедалі менше. Ми надто втомлені, щоб думати, надто схвильовані, щоб зосередитись, і не такі продуктивні, як би нам того хотілося. Ми картаємо себе за те, що так мало часу проводимо з близькими.

В сучасному світі до відчуття нестачі часу додається ще й епідемія стресу: через стрес ми відчуваємося, немов у пастці, нам здається, що стіни навколо нас стискаються, і це, звісно, тільки загострює нашу паніку щодо часу. Ми живемо в дезорієнтованому світі, звихнутому на дефіциті часу.

Таке вболівання за час цілком виправдане. Час — це валюта життя. На те, щоб насолодитися життям і відчути його справжній смак, нам відведена обмежена кількість ударів серця. Час, проведений з родиною, з тими, кого ми любимо, з домашніми пестунчиками, присвячений нашим захопленням, — дорогоцінний і ми ним дуже дорожимо. А ще ми продаємо свій час за гроші. А за ці гроші купуємо житло, їжу, відпочинок і коледж для своїх

дітей. А можемо просто процвиндрити ці гроші, тобто змарнувати час, наче його в нас ніколи й не було.

Погане усвідомлення плину часу може вилитись у проблеми зі здоров'ям. І тоді ми марно прагнемо хоч трохи повернутися назад у часі, щоб усе виправити. Час — це все, що в нас є. Це наш найкоштовніший подарунок у житті. Коли ми використовуємо весь відведений нам час, гра закінчується. Ми можемо озирнутися назад, але повернутися туди не можемо.

Не маючи позитивного зв'язку з плином часу, ми втрачаємо мету. Ми безцільно тиняємось, марнуючи свій час, тільки для того, щоб потім про це шкодувати. Ми настільки губимось у часі, що навіть не можемо зупинитись, щоб подивитись у майбутнє й проаналізувати результати сьогоднішніх рішень.

Ми спостерігаємо це як на особистому, так і на суспільному рівні: в основі всіх найбільших політичних та екологічних проблем лежать наші особисті стосунки з часом, які важко назвати легкими. Ми не можемо сповільнитись. Ми не можемо припинити споживати й забруднювати довкілля.

Не секрет, що ми відчуваємо гостру потребу в часі, але що ми насправді робимо для вирішення цієї проблеми? Майже нічого.

Ця книга покликана змінити нинішній стан речей і повернути нас до здоровішого зв'язку з часом. Налаштувавши стосунки з часом і віднайшовши свій енергетичний центр, ми можемо з повною відповідальністю вирішувати, де і з ким проводити свій дорогоцінний час. У світі, де все надходить до нас у вигляді безкінечного потоку інформації й можливостей, саме на нас

покладається відповідальність за «фільтрування» цього потоку й продуктивне витрачання свого часу. Наша енергія, наші гроші й наш час певним чином пов'язані, про що ми навіть не замислюємось. Про те, як зарадити собі, й розповідає ця книга, пропонуючи просту, зручну та перевірену методику. Раніше я вже допоміг тисячам людей віднайти для себе більше часу й спокою за допомогою методики перетворення на міських монахів.

Моя мета — скерувати вас на шлях до того, що я називаю буянням часу, коли ви отримуєте достатньо часу для здійснення бажаного в житті, не відчуваючи напруги, стресу, перевантаження чи поспіху. Буяння часу дарує нам мир, додатковий час для родини, допомагає знайти кращі рішення і переглянути свої пріоритети в такий спосіб, щоб наша діяльність приносила нам задоволення й успіх. Якщо ви здатні контролювати свої стосунки з часом і досягати буяння часу, ви зумієте подолати стрес, матимете більше енергії, отримаєте більше задоволення і взагалі працюватимете набагато продуктивніше.

Отже, як можна досягти буяння часу? Для цього треба навчитися зупиняти час. У цій книзі я познайомлю вас із древніми духовними практиками й практичними життєвими навичками, які допомагають зупинити час через звернення до нашої вродженої, природної мудрості, через взяття під контроль наших календарів і графіків та завдяки жорсткому обліку витрат часу. Вважайте це практикою розумного управління часом.

Суть цієї книги полягає в знайомстві з практикою, яка називається «Стоденний гун», що ґрунтується на древній китайській практиці, де гун — це певна кількість часу, яку ви щодня відводите на виконання конкретного

завдання. Ви вибираєте якусь практику (або набір практик), призначаєте її своїм гуном і старанно, без пропусків, виконуєте щодня протягом певного часу. Це не тільки загартовує характер, але й змушує нас «прокинутись» й усвідомлено подивитися на те, з чого складається кожен наш день. Не секрет, що саме наші щоденні мікрозвички й формують те життя, яким ми зараз живемо. Внесення маленьких, простих, але суттєвих змін — це шлях уперед. Підправте трохи тут, трохи там — і ось життя вже кардинально змінилося. Гун — це потужний інструмент не тільки для формування цілеспрямованості й рішучості, але й для забезпечення постійності вашого тренування. Гун — це певним чином спрямований акт самозбереження, який вириває вас із щоденного трансу й привносить світло осмислення у вашу свідомість. Що довше ми тренуємось, то більше «прокидаємось» і краще відчуваємось.

Для того щоб певна гарна звичка «врізалась у пам'ять» нервової системи, потрібно принаймні дев'яносто днів, тому я дійшов висновку, що Стоденний гун буде практичною найоптимальнішою тривалістю. Можете вважати її стоденним ритуалом для прищеплення нових звичок. Нам всім потрібні ритуали, які б виривали нас із трансу сучасного життя й спрямовували в якийсь глибший «особистий інтерфейс», де можуть відбуватися справжні зміни. Замість пропонувати вже зайнятій людині, яка й так перебуває «на межі», додати ще щось до її хаотичного життя, ми виберемо щось із того, що ви вже робите, і проведемо певний обмін, завдяки чому ви щодня вивільнятимете більше часу й енергії. Ми проведемо аналіз, трохи відпочинемо і злегка змінимо теперішню

звичку, запропонувавши щось краще. Ми робитимемо це щодня й поступово вибудуємо кращу повсякденність.

Якісь практики приживуться, інші – ні. Це не страшно. Головне – послуговуючись певною практикою, поступово й обережно розблоковувати більше часу і, відповідно, більше енергії та ентузіазму у вашому житті. Деякі навички можуть у вас зберегтися, до деяких ви повернетесь згодом, але стоденний «рейд» по вашому життю докорінно перетворить ваші стосунки з часом, енергією, грошима, людьми й самим життям.

Завдяки коротким розділам ви щодня отримуватимете швидкий урок і план дій. І все. В деяких уроках акцент буде зроблено на певній діяльності, на яку у вас не вистачало часу. Деякі будуть присвячені загальним способам вивільнення часу, який ви захочете витратити на свій розсуд. Якісь уроки видаватимуться вам простими, інші – вас дратуватимуть. Мине сто днів, і ваше життя зміниться. Ви самі будете іншими, а ваші стосунки з часом (а отже, і з життям) кардинально поліпшаться.

Ідеальний спосіб використання цієї книги – читати її від початку до кінця впродовж наступних ста днів (так, це означає, що почати треба негайно!) і щодня виконувати чергову описану там практику. В міру просування вперед ви можете помітити, що якісь речі вже приєдналися до вашого «походу». Одного дня ви можете досягти неймовірних успіхів, і після цього будете зовсім по-іншому виконувати певні речі. Та траплятимуться дні, коли виконана практика зовсім на вас не вплине. І це чудово. Ідіть уперед день за днем, і будьте уважними, вибираючи навички дорогою. Пишіть свої нотатки в цій книзі. Ведіть тут щоденник, обводьте потрібне кружечками.

Як виконувати цю роботу, вирішуєте тільки ви. Саме до своєї вродженої мудрості ви звертатиметесь на цьому шляху. Записуйте все це детально.

Коли ви закінчите свої перші сто днів, рекомендую потім довільно користуватися цією книгою щодня. Назвімо це гун-рулетка. Носіть скрізь цю книгу із собою, розкривайте навмання будь-який розділ, і нехай то буде ваш гун для того дня. Читаючи цю книгу вперше, ви хоча б раз натрапляли на цю практику, тож тепер можете повторно з нею зустрітись. До того чи іншого розділу ви повертатиметесь зовсім іншою людиною, тож матимете можливість ще більше дізнатися про свою подорож — подорож людини планетою Земля.

А тепер ідіть і живіть своїм життям, не забуваючи виконувати практики. Нумо до роботи! У нас усіх попереду сто днів, відсьогодні!

# ДЕНЬ 1

## Закладіть Сад свого життя

---

**С**ьогодні ми подивимось на життя крізь призму метафори природи. Уявіть, що ваше життя – це сад. У вас обмежена кількість води, а ще ви маєте забезпечити кожній рослині достатній простір для життя. Якісь рослини можуть бути важливішими для вас, ніж інші. Деякі ви навіть можете й не любити, але вирощувати зобов'язані.

Подумайте, що для вас важливо? Що б увійшло до вашого Саду життя? Сім'я? Кар'єра? Здоров'я? Стосунки? Музика? Що найважливіше у вашому житті?

Запишіть потрібні елементи у вигляді переліку, а потім прикиньте, скільки вам знадобиться енергії, щоб забезпечити стабільний ріст кожної «рослини». Уявіть цю енергію у вигляді води для живлення й росту рослин. А ще – це час, зусилля, сила волі й увага. Якщо ви збираєтесь належним чином вирощувати кожну рослину, то в що це виллється?

Деякі рослини можуть потребувати набагато більше часу й енергії, ніж інші. Врахуйте це. Нові машини коштують грошей. Якщо ви хочете придбати нову машину, вам доведеться або більше заробляти (тобто долити більше води в район кар'єри), або забрати певну суму

коштів із сім'ї чи деінде. Холодно й тверезо подивіться на те, що, за вашими словами, є для вас цінністю, а потім зіставте з тим, скільки води (часу, енергії, уваги, грошей, цілеспрямованості) вам знадобиться, щоб ця рослина була щасливою і здоровою. Чи виживуть ваші рослини, якщо ви тимчасово перенаправите потік води на інші рослини?

Реально оцінюйте свої можливості щодо кількості рослин, які вам треба поливати й обробляти. У вас є місце для п'яти-десяти рослин і не більше. Слідкуйте за тим, щоб до вашого саду не потрапили якісь нові рослини, і виполойте ті, які забирають дорогоцінні ресурси у ваших найважливіших рослин. Стережіться бур'янів. Це потребує уваги й самовідданої роботи, але це надзвичайно важливо. Кажучи «так» чомусь новому, ви фактично кажете «ні» тим рослинам, які у вас уже є. І тоді виявиться, що ви щедро поливаєте зайди-бур'яни, забуваючи про рослини, які ви вважали життєво необхідними для себе. Знайома картина?

Ця практика допоможе вам стати уважнішими. Дуже важливо закласти Сад життя, а потім використовувати його як фільтр, щоб побачити, чи приживуться там нові рослини. Чи не затесалось щось нове серед уже існуючих рослин? Якщо так, то скільки води воно забере в інших? Чи можете ви дозволити собі такі зміни? Це зовсім нова рослина? Звідки ви братимете воду, щоб повноцінно її поливати? Чи справді це найкраще застосування ваших ресурсів? Відповідайте чесно.

Цигун означає «робота з енергією Ци» (Ци (qì) = енергія, а гун (gong) = робота). Тобто це розвій особистої енергії людини за допомогою йогічної практики. В цій



книзі для опису наших практик використовується термін «гун».

З часом за допомогою цигуна й медитації ви отримаєте доступ до потужнішого джерела енергії, особистої сили та ясності. Це дасть вам змогу використовувати більше води для існуючих або нових рослин. Але поки що вважайте, що кількість вашої води (енергії, часу й уваги) залишається незмінною. Тоді як ви маєте розподілити цю воду, щоб процвітала кожна рослина? Спробуймо вияснити, куди ви хочете направити цю воду, а потім оцінімо, чи так насправді відбувається. Якщо ні, внесімо корективи.

Завдяки метафорі «Сад життя» ви зможете чесно оцінити, скільки часу й енергії ви маєте витратити на ті чи інші заняття. Таким чином, ви не братимете на себе непосильних завдань, а отже, уникнете стресу й докорів сумління через невиконані завдання.

Узгоджуючи цілі з планами, ми вмикаємо увагу й силу волі, щоб усе це працювало.

# ДЕНЬ 2

## Час для вдячності

---

Сьогодні ми зупинимось і витратимо деякий час, щоб подякувати за те, що маємо. Вдячність — це гарні ліки й завжди з користю витрачений час. Вона допомагає зняти стрес, створити оптимістичний настрій і змушує по-новому подивитись на життя.

Коли ви робили це востаннє? Вдячність у вас в крові, чи вам треба постійно собі про неї нагадувати? Практикувати вдячність — корисно для здоров'я. Вдячність забарвлює світосприйняття, сповнює його оптимізмом і надією. Люди, які практикують вдячність, завжди щасливіші — ми помічали це в багатьох дослідженнях.

Для людей, які страждають від депресії та зацикленості, характерний феномен, що називається акумуляцією. Це коли з людиною трапляється щось погане, і вона бере цю ізольовану подію і додає її до ряду інших ізольованих «поганих» подій, створюючи песимістичний наратив.

Наприклад, ви забили палець і впустили телефон. Людина, схильна до акумуляції, заводить улюблену пісню: «Вічно це зі мною трапляється; я такий невдачливий; пам'ятаю, як я спіткнувся в коледжі й осоромився»,

і так далі, і так далі. Ви отримуєте рахунок, і це нагадує вам про всі ваші фінансові негаразди. Якась незначна подія, наприклад програш вашої улюбленої команди, може стати спусковим гачком для вашої особистої розповіді про те, що ви одружились «не з тією людиною».

Це безглуздо, але саме це ми зазвичай робимо. Це скочування в прірву, яке втягає нас у наратив «Мoje життя – лайно», від чого немає жодної користі, і що справляє огидне враження.

Вдячність – це чудовий антидот проти цієї тенденції. От сьогодні ми й попрактикуємось у цьому. Візьміть аркуш паперу або телефон і просто почніть складати список усього, за що ви відчуваєте вдячність. Це можуть бути ваші діти, ваша кицька, ваші досягнення, смачний обід, яким ви недавно ласували, або хмари в небі. Пишіть далі.

Виконуйте цю вправу хвилин із десять і не зупиняйтесь. Навіть якщо це буде якась дурниця, запишіть її пишіть собі далі. Вам може знадобитися якась секунда, щоб згадати деякі пункти цього списку. Це добре. Вже сам акт пригадування викликає потужний терапевтичний і духовний ефект.

Закінчивши складати список, зупиніться й запитайте себе, як ви почуваетесь. Як ви почувались перед початком записування, і як почуваетесь після? Є різниця? Запишіть свої враження.

Протягом дня носіть цей список із собою. Погляньте на нього ще кілька разів, а потім швидко прочитайте. Зупиніться на будь-якому пункті, який привернув вашу увагу, і відчуйте, як вдячність заповнює ваше серце. Утримайте в собі почуття вдячності до будь-чого,

пов'язаного з цим пунктом. Насолодіться його теплом і прислухайтесь до того, як воно вас наповнює.

У кінці дня знову згадайте, як ви почувалися вранці і як відчуваєте тепер. Відчуваєте різницю? Вона може бути ледь відчутною, але точно буде. Якщо вам сподобався результат цих дій, збережіть цей список і наступного дня доповніть його. Продовжуйте додавати пункти списку в міру їх пригадування і зробіть цей список усе зростаючим переліком того, за що ви відчуваєте вдячність. Що більше ви будете ним займатись, то краще він вам допомагатиме. З часом ця практика кардинально трансформує ваше життя і змінить ваше ставлення до всього. Вона усуває всі негаразди й дозволяє нам жити в здоровішому, позачасовому просторі.