

ДЖЕННИФЕР  
ЭШТОН

САРА  
ТОЛАНД

18+

# ГОД ЗАБОТЫ О СЕБЕ

ОДНА  
ПРИВЫЧКА   
В  МЕСЯЦ  
 НА  ПУТИ  
К ЗДОРОВЬЮ  
 И СЧАСТЬЮ

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>

# Оглавление

Введение	11
Глава 1. Январь. Месяц без алкоголя	17
Глава 2. Февраль. Отжимания и планка	35
Глава 3. Март. Медитация	53
Глава 4. Апрель. Кардио	69
Глава 5. Май. Меньше мяса, больше растений	89
Глава 6. Июнь. Профилактика обезвоживания	107
Глава 7. Июль. Больше шагов	125
Глава 8. Август. Осознанное использование технологий	145
Глава 9. Сентябрь. Меньше сахара	167
Глава 10. Октябрь. Растяжка	187
Глава 11. Ноябрь. Сон	205
Глава 12. Декабрь. Смех	225
Эпилог. Превращение вызовов в перемены	242
Благодарности	249
Об авторах	252
Примечания	253

# Введение

Изначально я не собиралась заниматься собой так долго. Даже если бы в январе мне предложили изменить свой образ жизни, я отказалась бы, сославшись на недостаток времени. Самосовершенствование — последнее, о чем я тогда думала.

В моей душе царил хаос. Весь предыдущий год я пыталась справиться с болезненными последствиями самоубийства своего бывшего мужа, и даже мысль о том, что можно уделить время себе, когда в тебе нуждаются дети и семья, казалась мне эгоистичной.

Однако все началось спонтанно — без предварительных планов и целей. После новогодних праздников я решила на месяц полностью отказаться от алкогольных напитков: это был некий вызов себе и попытка улучшить жизнь. За 30 дней я узнала о себе больше, чем за многие годы. Изменилось все — тело, сознание, настроение и отношение к алкоголю. Я решила и дальше познавать себя и наслаждаться ощущением пользы от подобного эксперимента.

Успех меня окрылил. Я врач и медицинский обозреватель популярного шоу Good Morning America (GMA), а еще личность типа А\* — целеустремленная и решительная. Я обожаю ставить себе цели и достигать их.

Накануне Нового года я, как и многие, даю себе разные обещания. И, даже если знаю, что запланированное пойдет на пользу, сдержать слово нелегко. Но что, если ограничиться одним месяцем? Это вполне реально. Месяц — идеальный по продолжительности период для экспериментов, за который можно понять, как и что способно положительно повлиять на вашу жизнь.

Я решила каждый месяц наступившего года посвящать новому вызову (так назвала свои обязательства) — ежемесячным действиям, полезным

---

\* Тип личности А и тип личности Б — концепция типов поведения по М. Фридману и Р. Розенману. *Прим. ред.*

для здоровья. Сначала отжимания и планка, затем — медитация, после нее регулярные аэробные упражнения и так далее до конца года. Я хотела понять, как влияет на меня каждое из этих действий, и в будущем сделать осознанный выбор. Чем закончится эксперимент, я тогда не представляла. Но к концу года улучшилось все: от эмоционального состояния до диеты и сна.

Я врач и диетолог, но мне, как и любому человеку, нелегко оценить влияние повседневных привычек на жизнь — на это нужно время. А тратить его не хочет никто. До начала эксперимента любой случайный наблюдатель счел бы меня эталоном здоровья: я почти ежедневно занималась спортом, покупала натуральные продукты, спала минимум семь часов каждую ночь (по крайней мере, так мне казалось), вела успешную профессиональную и личную жизнь и сохраняла гармоничные семейные отношения.

Наверняка вам интересно, как незначительные преобразования привели к радикальному перевороту. Ответ прост. Что и сколько мы каждый день едим (или не едим), пьем (или не пьем), сколько отдыхаем, как двигаемся — все отражается на состоянии здоровья положительным или негативным образом.

Когда мы что-то повторяем неделя за неделей, месяц за месяцем и год за годом, положительные результаты накапливаются. И наоборот, отсутствие в нашей жизни какой-то здоровой привычки может со временем негативно сказаться на здоровье и благополучии. И вы даже не поймете, в чем дело.

Вы вряд ли попадете в больницу, если день-другой будете пить воды меньше положенного (хотя у меня такое случалось трижды — из-за обезвоживания, о котором я и не подозревала). Но недостаток воды в течение нескольких недель и месяцев может привести к хроническому обезвоживанию и, как следствие, ко многим физическим и психическим проблемам, включая набор веса, утомляемость и неприятный запах изо рта.

Я описала в книге не случайные практики, а привычки, которые влияют на здоровье и счастье (что подтверждают многочисленные исследования). Это привычки, которые может и должен выработать каждый,

независимо от возраста, пола, телосложения, уровня физической подготовки, финансовых возможностей, карьеры или образа жизни.

Целый год я бросала себе вызовы. Я почувствовала себя лучше, чем когда-либо. И вовсе не потому, что я села на какую-то сумасшедшую диету, провела три мучительных месяца без еды или до изнеможения занималась спортом на престижной базе отдыха. Я научилась заботиться о себе и хочу поделиться этим знанием с вами.

Раньше забота о себе сводилась к тому, чтобы хорошо выглядеть и держать марку: делать стрижку и укладку, косметические маски, маникюр, ходить на спа-процедуры. Конечно, я думала о спортзале и даже планировала медитировать, но лишь для того, чтобы поддерживать, а не улучшать здоровье. Если честно, я считала это составляющими своей работы: я же лицо и голос здоровья и благополучия на ведущем новостном канале страны и должна выглядеть соответствующим образом.

Однако забота о себе выходит далеко за рамки базового физического и психического здоровья. Забота о себе складывается из того, как я действую, думаю, принимаю решения, отношусь к другим людям, воспринимаю мир и, самое главное, — себя. Сейчас уход за собой означает для меня осознанную заботу о внутреннем «я», о своих эмоциях и поведении. Я уделяю этому не меньше (если не больше) внимания, чем волосам, лицу и коже.

Возможно, вы подумали: «У меня нет такой возможности, не говоря уже о том, чтобы поменять что-то в физическом или психологическом плане». Раньше и я бы так сказала. Если бы мне предложили разом изменить двенадцать позиций в моем расписании дня, я бы спасовала. Но теперь я знаю, что забота о себе — это вопрос не времени, а его организации.

Каждый — от самого занятого генерального директора до самого трудолюбивого телеведущего на двух работах и фрилансера, редко выходящего из дома, — может найти время на заботу о себе. Потратив на это всего несколько минут в день, вы выиграете массу времени, потому что снимете напряжение и станете сосредоточеннее, энергичнее и увереннее в себе.

В моем случае это окупилось: наблюдая за мной, дети узнали, как заботиться о себе. Возможно, уход за собой — самый важный компонент

эффективного тайм-менеджмента. Если вы не занимаетесь этим ежедневно, то, скорее всего, тратите время впустую, подрывая здоровье.

Конечно, я не пришла к этим выводам за одну ночь, поскольку не меняла все двенадцать моделей поведения одновременно. В этом-то вся прелесть моей книги: каждый месяц новый вызов, новое начало и новая возможность обрести контроль над здоровьем и счастьем.

Если вы амбициозны, возможно, у вас возникнет искушение взяться за все сразу. Не делайте так ни в коем случае. Резкие изменения не работают для 99% населения. Говорю вам как врач: если пациент хочет поменять сразу и питание, и физическую активность, и режим сна или общий распорядок дня, он почти всегда терпит неудачу. Некоторые пациенты достигают результатов, но обычно угасают через несколько месяцев, а то и несколько недель или даже дней.

Другое дело — изменение привычек по одной в месяц. Совершенство тело и разум по частям в течение коротких периодов, вы достигните длительного успеха. Если вы когда-нибудь сидели на модной безумной диете, то вы понимаете, о чем я. Попытка одновременно исключить из рациона глютен, молочные продукты, мясо, кофе и алкоголь, скорее всего, закончится поглощением большой мясной пиццы с несколькими бокалами белого вина и ведром кофейного мороженого на десерт. Но если откажетесь, скажем, только от молочных продуктов, постепенно подыскивая альтернативы сыру, молоку и мороженому, то, скорее всего, добьетесь успеха. Точно так же будет проще поддерживать небольшие изменения в распорядке дня.

Один месяц — идеальный срок для внедрения новых привычек, позволяющий *приспособиться* к ним настолько, чтобы поддерживать в течение долгого времени и получать преимущества.

Я сосредоточилась на одной привычке за раз по еще одной, научной причине. В любом хорошем эксперименте допускается только одна независимая переменная, если мы хотим выяснить, как она влияет на тело, ум или настроение. Слишком большое количество новых переменных одновременно не позволит установить, что именно повлияло на изменения или их отсутствие.

Вернемся к модной диете: вы исключили глютен, молочные продукты, мясо, алкоголь и кофе — ваша кожа очистилась, ушла пара килограммов, и прибавилось энергии. Но за какой конкретно результат отвечает каждый продукт? Возможно, вы чувствительны к лактозе, но прекрасно переносите глютен. Или, может быть, в вашей неспособности похудеть виноват алкоголь, а избыток мяса вызывает сухость кожи. Трансформируя рацион постепенно, вы поймете, как на вас влияют изменения и как их лучше всего закрепить, чтобы стать по-настоящему здоровыми и счастливыми.

Давайте начистоту: цель этой книги и вашего пути длиной в год вовсе не в том, чтобы очистить кожу, сбросить пару килограммов или ощутить прилив энергии, хотя, вероятно, все это получится. Моя цель — научить вас заботиться о себе и рассказать о невероятных вещах, связанных со здоровыми привычками.

Вам не придется менять свои правила в том же порядке, в каком это делала я. Мы все уникальны, у каждого свои ДНК, жизнь и быт; свои режимы дня, предпочтения, физические, умственные и эмоциональные потребности. То, что сработало для меня, может не сработать для вас. Но мои инструменты позволят индивидуализировать каждый вызов и научиться решать проблемы, связанные с заботой о себе.

Искренне советую не делать поспешных выводов и попробовать принять все вызовы, даже, по вашему мнению, вам ненужные. (Открою секрет: вызовы, которые я ошибочно считала простыми, как, например, сентябрьский вызов «Меньше сахара», поразили меня больше всего и многому научили.) Вам необязательно выполнять все описанное в книге. Не стесняйтесь выбирать вызовы, которые вам понравятся, и экспериментируйте с другими видами заботы о себе. Например, вегетарианцы или веганы могут немного изменить майский вызов «Меньше мяса, больше овощей» и разнообразить свой рацион или сократить количество продуктов, прошедших технологическую обработку.

Завершив один ежемесячный вызов и начав следующий, вы вырабатываете привычки. Эта книга позволит вам взять под контроль свое ежедневное здоровье и счастье.

Важно отметить: в книге нет предписаний, требующих неукоснительного выполнения упражнения X или соблюдения достижения Y как неперемного условия успешной заботы о себе. Как и в научных исследованиях, результаты эксперимента нельзя предсказать до его завершения. Для меня не каждый месяц заканчивался безусловным триумфом, и это еще мягко сказано. Но во время каждого вызова я узнавала что-то важное о себе и, самое главное, о том, что такое направленная на себя забота.

Перед тем как вы начнете свой год открытий, я хочу дать вам единственный совет — не терять любознательности по отношению к себе. Последние двенадцать месяцев я постоянно твердила: я провожу эксперимент на себе и для себя. Я горела желанием попробовать что-то новое, не боялась анализировать свое поведение, хотела понять, что делало меня счастливой, а что нет. Я старалась не загадывать на будущее и не обесценивать эмоции или результаты, которые мне не нравились. В конце концов, я не собиралась публиковать результаты в медицинском журнале или делиться с друзьями или семьей. Это был мой год — год, когда я открыла, как по-настоящему позаботиться о своем «я».

Точно так же ваш год станет вашим. Вы — самое главное в этой книге, и все, что вы делаете, видите, чувствуете и во что верите, имеет значение. Не бойтесь рассматривать себя в микроскоп — это не страшно, особенно если наблюдать за какой-то одной малой частью в месяц. Вам ведь нечего терять, зато есть что выиграть.

Я искренне верю, что каждый может жить здоровее и счастливее. У вас есть только одно «я», которое растет и меняется каждый день, как изысканный и замысловатый сад. Как сад, вы можете зачахнуть, а можете дарить себе необходимый свет, чтобы все ваши цветы стали яркими, красивыми и крепкими.