

Ведення щоденника

...новий джогінг!

Усього 50 років тому звичайний джогінг* чи заняття фітнесом викликали в багатьох тільки сміх. Сьогодні ж кожному відомо, наскільки важлива для людини фізична активність. Сучасні дослідження показують, що в найближчі кілька років стане вкрай необхідно дбати і про своє ментальне здоров'я. Водночас Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прогнозує, що до 2030 року депресія, — випереджаючи рак, діабет і серцево-судинні захворювання, — стане найпоширенішою хворобою у світі. Завдяки щоденникам «6 хвилин» ми з моєю командою допомагаємо людям перетворювати піклування про своє ментальне здоров'я на повсякденний ритуал.

Наш практичний і простий у використанні щоденник здатен змінити на краще ваше життя раз і назавжди. Ось чому ведення щоденника — це новий джогінг! Тож застрибуйте у свій ментальний спортивний костюм — і мерщій на ментальну пробіжку. До речі, цілком нормально долучитися до неї у ліжку чи на каналі — навіть якщо у процесі ви заснете, адже саме для цього й потрібен наш щоденник сну. :)

* Біг підтюпцем. — Прим. ред.

Науково доведено

...щоденник у ваших руках справді працює

«6 хвилин. Щоденник, який змінить ваше життя» є найвідомішим щоденником із серії «6 хвилин», ним зараз користуються мільйони людей у багатьох країнах світу. Та який вплив можуть мати звичайні 6 хвилин на ментальне здоров'я людини і її самопочуття загалом? Щоби відповісти на це запитання, кафедра психології Берлінської вищої медичної школи здійснила наукове дослідження. Приблизно 160 учасників цього дослідження двічі на день упродовж місяця заповнювали щоденник «6 хвилин». Перед початком експерименту, за чотири та за два тижні, серед учасників проводили опитування щодо їхнього рівня стресу, позитивних та негативних емоцій, самоефективності та життєстійкості. Результати вражали. Уже через два тижні ведення щоденника в учасників спостерігалось значне зниження рівня стресу та негативних емоцій. Через чотири тижні покращилися як життєстійкість, так і самоефективність. Психологи описують самоефективність як впевненість людини в успішності подолання важких життєвих ситуацій з розрахунком лише на власні сили. Крім того, через чотири тижні було зафіксовано чергове зниження рівня негативних емоцій та суб'єктивного відчуття стресу. Результати дослідження були опубліковані у відомому

«Здоров'я — ще не все,
та все без здоров'я — ніщо».

Артур Шопенгавер

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

академічному журналі *Frontiers in Psychology*. Якщо у вас виникло бажання ознайомитися із цим дослідженням, посилання на нього ви знайдете у списку літератури¹. Після понад шести років модернізації та оптимізації нашої розробки щоденник «6 хвилин» став першим інструментом для досягнення щастя з науково доведеною ефективністю.

Завдяки перевіреному *принципу «6 хвилин»*, з яким ви докладно ознайомитеся трохи згодом, люди у всьому світі роблять своє життя щасливішим. Отже, вдихніть оптимізм і видихніть сумніви. Хто спати лягає, той щастя має!

Гармонія

...у стосунках зі сном

Пригадуєте моменти, коли ви гадали, що проблеми зі сном можуть торкнутися будь-кого, крім вас? А часи, коли для вас було нормою швидко засинати й міцно спати? Часи, коли ви прокидалися вранці бадьорим і сповненим енергії навіть після ночі, проведеної на незручній гостьовій канапі? Інакше кажучи, йдеться про часи, коли вам вдавалося висиплятися. Сьогодні деякі з нас уже й забули, як це. Здоровий сон для більшості людей став справжнім викликом. Щось схоже трапилося і зі мною, тому мені довелося заново вчитися мистецтва сну. Саме цей досвід і допоміг мені написати книгу, яку ви зараз тримаєте у руках. Та перш ніж зануритися в історію вашого сну, дозвольте познайомити вас зі своєю.

Уперше в житті я зіткнувся із проблемами зі сном, коли після завершення шкільного навчання переїхав до Франкфурта. Там я вступив до університету, на факультет економіки. Це була дуальна форма навчання: з понеділка до середи я мусив по вісім годин стирчати на практиці в місцевому банку, з четверга до суботи проводив по десять годин за партою в аудиторії, а в неділю мав завчати все, що дізнався за тиждень. У житті з таким бурхливим графіком часу на сон практично не залишалося. Для людей з мого оточення поспати три-чотири години було справжнім подарунком долі. З того періоду мені добре запам'яталися слова однієї моєї викладачки. Вона стверджувала, що кожен може натренувати себе спати менше, так само як і привчитися ходити у футболці посеред зими. У період сесій я міг до пізньої ночі сидіти за підручниками, ні на мить не стуляючи очей. З одного боку, щоб добре підготуватися до іспитів, а з іншого — щоб натренуватися менше спати й таким чином, як мені тоді здавалося,

бути продуктивнішим. Кола під очима ставали дедалі темнішими, а кількість випитого еспресо щоразу зростала. У голові повсякчас лунали слова моєї викладачки: «Старанніше тренуйся, докладай більше зусиль!». Старшокурсники казали мені: «Випий кілька пляшечок *Red Bull*, у неділю поспи на кілька годин довше — і усе буде тіп-топ!». Або ж: «Ой, та не починай! Сон — для слабаків! Спати понад шість годин — це нісенітниця!». Сон для нас став своєрідним випробуванням на міцність, і той, хто міг довше протриматися без нього, виходив переможцем.

«Сон — найстрашніший злодій: він краде у нас половину життя».

Німецьке прислів'я

Згідно з німецьким прислів'ям, не існує зухвалішого злодія, аніж сон. Не надто приємно відгукуються і про людей, які любляють поспати. Їх часто називають *дрімайлами*, *сплюхами* чи *соньками*. А от людей, які можуть довго обходитися без сну, здебільшого вважають продуктивнішими, витривалішими, динамічнішими й амбітнішими. Так чи інакше, ми з моїми однокурсниками понад усе прагнули належати саме до другої категорії людей, незалежно від ціни, яку за це доводилося платити. У той час мало хто говорив про *баланс між роботою та особистим життям*, а про *усвідомленість*, *самопідкування* чи *любов до себе* й поготів.

Під час двотижневих канікул, після інтенсивного року навчання, у мене вперше з'явився час замислитися над своїм життям й углядіти колесо, у якому я, наче білка, крутився сім днів на тиждень. Словосполучення «*вільний час*» зникло з мого лексикону. У мене не було часу навіть на те, щоб із кимось потоваришувати. Безсонні ночі витягнули з мене всі соки, я почувався як вичавлений лимон. Після тижня нормального сну — для мене це щонайменше сім годин — життя стало набагато приємнішим. Тоді я ухвалив рішення: «Прощайте, літри еспресо! Бувай, дуальна форма навчання!». Здобувши ступінь бакалавра та магістра в інших університетах, я запрявся, що відтепер мої експерименти зі сном завершені. У той час я практично нічого не знав про сон, та було

ясно одне: мені його катастрофічно бракувало. Почалися проблеми зі здоров'ям, важко було зосередитися на справах, на спорт не вистачало енергії, ще й скидався на справжнього зомбі, до того ж із нападами агресії. Але достатньо мені було виспатися, як життя налагоджувалося. Саме так я віднайшов спокій та гармонію у своїх непростих стосунках зі сном. І так тривало понад 15 років.

Як долина снів перетворилася на царство кошмарів

Я був певен, що мої спокійні та мирні стосунки зі сном ніщо не зможе зруйнувати. Та все змінилося з народженням сина. Цей хлопчик був для мене найбільшим джерелом щастя та радості упродовж дня. Однак із настанням темряви від радості не залишалось й сліду. У перші кілька тижнів малюк прокидався десять, а то й п'ятнадцять разів за ніч. І хоча моїй дружині було набагато важче, адже саме на ній лежав тягар грудного вигодовування, вона примудрялася солодко засинати відразу ж після цього. (Як я потім дізнався, це тому, що під час грудного вигодовування у жінки виділяються гормони, які допомагають матері й дитині швидше заснути.) Я тим часом вічність міг лежати без сну, а вранці, проспавши щонайбільше три години, почувався, наче вичавлена ганчірка. Не довго думаючи, я вирішив перебратися на розкладну канапу, яка стояла у моєму кабінеті. Я був певен, що тепер точно все зміниться: я знову почну висиплятися, а зранку бадьоро вистрибуватиму з постелі, сповнений енергії та сил. Але не так сталося, як гадалося! Я годинами крутився на канапі, марно намагаючись заснути. Навіть якщо мені й вдавалося опинитися в обіймах Морфея, то вранці я почувався так, наче мене переїхали бульдозером. Для мене залишалось загадкою, чому так відбувається, адже вночі у кабінеті панувала цілковита тиша! Жодні медитації, жодні техніки релаксації не допомагали мені заснути. Після чергової безсонної ночі я вирішив пройти медичне обстеження, аби нарешті з'ясувати, що ж зі мною не так. Результати обстежень не виявили жодних відхилень. Я був здоровий, наче бик. Тож моя лікарка порекомендувала мені звернутися до лабораторії сну. А на випадок, якщо