
ЧИ НЕ ЗАНАДТО БАГАТО МИ ВІД СЕБЕ ХОЧЕМО?

Постійний пошук ідеальних рецептів лідерства, самовдосконалення, перевтілення, дієт. Усі ці тренінги, онлайн-курси. Що об'єднує їх? Вони наголошують на тому, що ми недосконалі, недостатньо розумні, недостатньо красиві чи недостатньо успішні. Звісно, це будь-що-будь потрібно виправити. Сьогодні виправляємо одне, завтра — інше. А післязавтра виявиться, що все попереднє було неправильним, і тепер виправляти треба в протилежний бік.

Ось візьмемо хоча б дієти. Вони ж постійно змінюються! Те, що колись вважалося корисним, тепер заборонено. Зміна трендів у харчуванні супроводжується почуттям провини у тих, хто за трендами не встигає.

Людство пережило багато різних дієт, чи не так? Усі колись пили коров'яче, а не мигдальне молоко, і (о диво!) якимось виживали. Кілька поколінь радянських людей виросло на молоці й манці, картоплі, крупах, багатих тими самими вуглеводами, яких зараз модно уникати. І жили вони досить добре. Ми, їхні нащадки, маємо непогане здоров'я, незважаючи на всі екологічні, соціальні, економічні проблеми та перманентний стрес, який нас супроводжує.

Свого часу я зрозумів: наше тіло — дуже розумна, унікальна структура, здатна до саморегуляції. Організм сам прекрасно знає, що йому потрібно, що зайве і як від нього почититися. Ця розумна система здатна підтримувати себе 70–100 років. Природні механізми налагоджені так, що ми навряд чи можемо їх поліпшити. Наприклад, ліки, які ми п'ємо, не лікують нас самі по собі, а лише допомагають, активують потрібні процеси. Ніхто краще, ніж організм, не знає, як привести себе до ладу. Треба просто не заважати йому і дозволити зробити генеральне прибирання. Профілактичне десятиденне голодування запускає процеси очищення і саморегуляції.

Простими словами, якщо немає реальних протипоказань від лікаря щодо вживання молока, манки, вуглеводів тощо, не варто виснажувати себе дієтами і заціклюватися на трендах. Просто час від часу потрібно робити профілактичне «перезавантаження» системи. Вона, повторюся, досить розумна, щоб самостійно розібратися, що залишити собі, а чого позбутися природним шляхом.

Окрім оздоровлення тіла, втрати зайвої ваги, поліпшення стану шкіри, нігтів, волосся, голодування має ще один надзвичайно цінний бонус. За аналогією з тілом, ця практика допомагає почистити мозок від «ментального шлаку».

Я переконаний у тому, що головна мета людини в цьому житті — бути щасливою, а не слідувати трендам, шаблонам, дієтам. Це розуміння зрештою привело мене до моєї власної Системи Щастя. Щастям можна займатися системно, тренувати його. Одна з перших вправ у запропонованій мною системі тренувань — очищення від шаблонів. Воно полягає в тому, щоб пласт за пластом підняти нав'язані уявлення про щастя і врешті-решт докопатися до своїх справжніх, суто індивідуальних бажань і цінностей.

«До чого тут голодування?» — запитаєте ви. Шаплони — це і є ментальні шлаки. Саме тому голодування як практика очищення посідає в Системі Щастя важливе місце. Тільки розуміння свого власного індивідуального «добре» є ключем до справжнього щастя.

З п'ятого дня голодування з'являється унікальний емоційний і ментальний стан: спокій, рівновага, повний штиль, загострення інтуїції, ясність думки. У цьому стані ми чуємо і розуміємо себе так, як ніколи. З нами залишається тільки по-справжньому наше, а все чужорідне розщеплюється і виводиться зі свідомості так само, як розщеплюється і виводиться з тіла токсичний жир.

Крім фізіологічних, у тілі та розумі накопичуються також ментальні шлаки. Це відбувається через надмірність, якою переповнене життя сучасної людини.

Ми надмірно споживаємо все: їжу, напої, інформацію, речі. Якби все це йшло тільки на користь, напевно, ми б не страждали від стресів, ожиріння

ріння, фізичних і ментальних недуг, не почувалися б неповноцінними та недосконалими в чомусь, не ставали б жертвами чергових модних віянь.

Спосіб почиститися від цього я шукав багато років. Був вегетаріанцем, сирідом, кілька років не вживав алкоголь, глибоко занурювався в медитації, але не знайшов бажаного балансу. Ба більше: всі ці дієти часто робили мене нещасним — ставали тортурями, а не подарунком.



* * *

МІЛЬЙОНЕР, ЯКИЙ ГОЛОДУЄ

До голодування я прийшов випадково. У 2015 році я переживав складний період — і в особистому житті, і в бізнесі. Зовнішня криза збіглася з внутрішнім емоційним розладом. Саме тоді доля підкинула мені книгу Поля Брега «Чудо голодування». Прочитавши її, вирішив спробувати і запланував собі 10-денну харчову паузу.

З першого разу не вдалося. На другий день голодування була корпоративна вечірка, і я зірвався. Але одразу після цього повторив спробу і голодував усі десять днів.

Зі мною почали відбуватися дивовижні речі. Саме тоді, вже під час першої голодної сесії, я зрозумів, що це не лише фізична, а й потужна духовна практика. Повна тиша в настрої, конструктивна відстороненість, що дає змогу поглянути на свої проблеми збоку і знайти їм несподівані рішення. Мені стали приходити ідеї, що вражають своїм масштабом і сміливістю. Загострилася інтуїція: я став краще відчувати людей, відрізняти правду від брехні. До речі, саме тоді, на першому голодуванні, виявив зраду з боку одного топ-менеджера і звільнив його.

Зміни, що відбувалися в моєму тілі, також неабияк мене вражали. Я схуд на сім кілограмів, мене тішила приємна легкість і припливи енергії, якої, якщо вірити поширеним міфам про голодування, на шостий-сьомий день не могло бути в принципі. Загалом, перша ж практика спростувала багато міфів, пов'язаних із нашим тілом, здоров'ям, можливостями організму і силою самонавіювання.

Я не дарма називаю цей тип голодування «усвідомленим». Усвідомленість відіграє вирішальну роль, адже від її наявності чи відсутності залежить, зробите ви собі краще чи, навпаки, нашкодите.

Людині справді складно без їжі. Організм серйозно страждає, якщо голод вимушений, зумовлений несприятливими зовнішніми обставинами. Але якщо від початку налаштувати себе на те, що голодування — подарунок для організму, його очищення й оздоровлення, то тоді все буде інакше.

Ще одна незаперечна перевага усвідомленого профілактичного голодування — додатковий вільний час. Ви навіть не уявляєте, скільки годин ми витрачаємо на їжу і на все, що з нею пов'язано: купівля продуктів, приготування, сервірування, сам прийом їжі, прибирання. До цього ж належить вибір і відвідування ресторанів або замовлення їжі додому. За моїми підрахунками, все це займає близько чотирьох або п'яти годин на день.

Час на голодуванні тягнеться повільно. Для активної людини, день якої зазвичай розпланований по хвиликах, це, мушу сказати, те ще випробування.

Чим наповнити час, щоб не відчувати провини за низьку ефективність чи бездіяльність? З роками в мене з'явився цілий список «дуже важливих справ», запланованих на голодування. Поділюся ним у другій частині, в якій ми докладніше розглянемо процедури й активності на кожен із десяти днів харчової паузи.

Забігаючи наперед, скажу, що на голодування я відкладаю складні рішення, пов'язані як із бізнесом, так і з особистим життям. По-справжньому серйозні рішення варті часу для обмірковування і спокійного врівноваженого стану.

Голодування задовольняє дві умови: наявність часу й абсолютна емоційна рівновага. У цьому особливому стані можна отримати надзвичайно глибокі знання. Це як доступ до всесвітнього розуму.

Звісно, вірити в це чи ні — особистий вибір кожного. Але факт залишається фактом: це справді працює. В свій четвертий день голодування я писав розділ книги. Також на цей день було спеціально заплановано три наради з командою топ-менеджерів. Ми не просто обмінювалися інформацією — ми будували стратегії на майбутнє. На одній з нарад

я знайшов рішення складної проблеми, яка протягом довгого часу нас турбувала. Рішення крутилося в мене в підсвідомості, але в «ситому» стані я боявся про нього навіть думати, не те, що його вимовити. І тут воно вилетіло, як осіяння. Це вийшло так природно і легко!

Під час голодування чутливість до світу посилюється. Ви починаєте помічати й розуміти речі, які раніше здавалися неосяжними. Думки, рішення, осіяння, які з'являються протягом голодування, обов'язково потрібно записувати. Тому щоденник і ручка — необхідні атрибути практики, не менш важливі, ніж клізма та грілка. У щоденнику ми фіксуємо відчуття та стан кожного з десяти голодних днів, а також ставимо запитання, які нас турбують. Починаючи з п'ятого дня обов'язково почнуть приходити відповіді. Раджу фіксувати їх одразу, не відкладаючи. Ці осіяння зникають так само швидко і раптово, як і з'являються.

Що мотивує людину зайти в десятиденний голод? Будемо відвертими: вкрай рідко це просто цікавість і жага до нових відчуттів. Мене свого часу мотивував біль. Я завжди спілкуюся з учасниками мого курсу «Голодування для Щастя» і запитую про їхню мотивацію. Виявляється, що багатьох із них зайти в практику так само спонукає біль. У кожного — свій особистий.

Ось перелік найпоширеніших:

- ✓ зайва вага;
- ✓ погане самопочуття;
- ✓ хронічна втома;
- ✓ брак енергії та ефективності;
- ✓ неможливість сфокусуватися;
- ✓ проблеми з пам'яттю;
- ✓ страх;
- ✓ почуття провини;
- ✓ брак креативу та свіжих ідей;
- ✓ вигорання;
- ✓ концентрація проблем: «все звалилося одночасно»;
- ✓ бажання змінити щось у житті або змінити все на світі;
- ✓ відчуття, що життя проходить повз;
- ✓ початок духовного пошуку.

Що отримує людина після десятиденного голодування?

- ✓ Унікальний досвід: вона стає іншою.
- ✓ Відповіді на запитання, які дивують.
- ✓ Парадоксальні відчуття: ніби й не їв цілий тиждень, а сил та енергії стало більше.
- ✓ Чистоту мислення.
- ✓ Більш тонке сприйняття природи та навколишнього середовища.
- ✓ Приплив творчої енергії та креативу.
- ✓ Нормалізацію ваги, здоровий і більш привабливий вигляд і багато іншого.

Це не просто, але це природно!

Це не подвиг, а зростання над собою

Це початок любові до себе і справжньої турботи про себе.

Це купа вільного від приготування та споживання їжі часу, який можна використати для свого розвитку.

Це шлях до свободи. Точного визначення свободи не існує, але я впевнений у тому, що голодування — одна з її граней.

* * *

ГОЛОДУВАНЬ БАГАТО. ЯКЕ ОБРАТИ?

«Усвідомлене профілактичне десятиденне». Саме час розшифрувати, звідки така назва. Частково я вже пояснював термінологію раніше, але давайте систематизуємо.

Десятиденне. Ефект глибокого очищення організму та перезапуску важливих фізіологічних процесів, а також появи ментального стану, про який я пишу в цій книзі, досягається протягом 7-10 днів голодування. Сьогодні досить популярні короткі голодні сесії: від 36 годин до трьох діб. Вони переносяться легше, але, на жаль, не дають такого ж результату, як довга харчова пауза.

Профілактичне. Десятиденне голодування забезпечує профілактику багатьох захворювань на відміну від лікувального голодування, яке триває понад двадцять діб і допомагає позбутися дуже серйозних захворювань, включно з онкологією. Для таких серйозних практик потрібні серйозні причини, підготовка, відсутність протипоказань і супровід лікаря. Це інший рівень. Список же протипоказань для десятиденної практики дуже обмежений, і якщо дотримуватися правил голодування, ризики для здоров'я відсутні.

Усвідомлене. Голодування передбачає, що ви усвідомлено підходите до процесу, сприймаєте цю практику як подарунок собі, а не торттури. Крім того, ретельно виконуєте всі запропоновані процедури та дотримуетесь правил виходу з голодування.

Зацікавившись свого часу темою голодування, я спробував різні його види. Розглянемо їх докладніше.