

Посвящается
моим детям,
благодаря которым
я активна, здорова
и хочу прожить
как можно дольше



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 11

Часть 1

Слушай голос своего тела

ГЛАВА ПЕРВАЯ. НЕ САЖАЙТЕ МЕНЯ В КЛЕТКУ 25

Уже слушать? 25

Универсальных рецептов не существует 29

Кто бы со мной нянчился 32

Ваше тело умно. 34

Это задача для тебя 35

Ваша «Карта изменений». 37

Внутренняя гармония 39

ГЛАВА ВТОРАЯ. БЕРЕМСЯ ЗА ДЕЛО ВСЕРЬЕЗ 41

Вас что-то сдерживает? 41

Четыре шага: полный уход за душой и телом. 47

Как вы себя чувствуете сейчас? 52

Удовлетворены ли ваши потребности? 53

Сканирование тела. 58

Тест: тип вашего тела 60

Будьте добрее к себе. 67

Часть 2

Четыре практических шага... Действуй!

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ПЕРВЫЙ ШАГ: @ТЕЛО – ДОБАВЬ В ДРУЗЬЯ

И #БУДЬ_ONLINE

Один пончик, а не два. 74

Вы должны оставаться собой 77

Кривое зеркало. 82

Переформулируйте ваши мысли 82

Пять основных типов негативного мышления 85

Обращайте внимание на подсказки. 89

| | |
|---|------------|
| Верните себе свое тело | 97 |
| Ставьте на первое место себя | 101 |
| ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ВТОРОЙ ШАГ: ПИТАЙСЯ РАЗУМНО | 103 |
| Поездка на американских горках | 106 |
| Восстановите баланс вашего тела | 110 |
| Вернемся к питанию. | 113 |
| Четыре правила хорошего питания. | 116 |
| Готовить – легко! | 126 |
| Когда вы неуравновешенны | 129 |
| Каждый день ешьте все шесть вкусов! | 130 |
| Ваша «Карта изменений»: упражнение по питанию | 130 |
| Как есть интуитивно | 131 |
| ГЛАВА ПЯТАЯ. ШАГ ТРЕТИЙ: ВСТАНЬ И ДЕЛАЙ | 133 |
| Пробудите тело изнутри | 141 |
| Утренняя растяжка | 142 |
| Что подходит именно мне | 144 |
| Выходите на улицу! | 146 |
| Ваша «Карта изменений»: движение | 152 |
| Как выбрать, что делать | 153 |
| Перемены — вот что во мне есть постоянного | 158 |
| Ваша «Карта изменений». | 158 |
| ГЛАВА ШЕСТАЯ. ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: ПРОЙДИ ТЕСТ. | |
| ОСОЗНАЙ, ЧТО ТЫ БОГИНЯ | 161 |
| Противоядие от стресса. | 163 |
| Итак, насколько же силен ваш стресс? | 169 |
| Анкета для определения уровня вашей осознанности. | 174 |
| Начните с начала. | 183 |
| Дело не только в вас. | 185 |
| ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ЦЕЛЕБНАЯ ЧИСТКА | 189 |
| Три простых чистки. | 190 |
| Есть ли у вас «сахарная наркомания»? | 193 |
| Чистка для укрощения сахарной угрозы. | 193 |

| | |
|---|------------|
| Трехдневная аюрведическая чистка | 195 |
| Очистите и уравновесьте вашу дошу | 202 |
| Токсины, которых стоит избегать. | 202 |
| Отличные инструменты для детоксикации: бани, сауны, джакузи | 204 |
| Эмоциональная сторона чистки. | 205 |
| ГЛАВА ВОСЬМАЯ. КАК ПРОСТО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ | 209 |
| Вновь открываем удовольствие | 211 |
| Будьте довольны. | 216 |
| Что важнее всего? | 219 |
| Ваша «Карта изменений»: упрощайте | 222 |
| Аутентичность | 223 |
| Часть 3 | |
| <i>Новая жизнь твоего тела</i> | |
| ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ РЕАЛЬНО РАБОТАЛО | 231 |
| Мотивационная мантра. | 234 |
| Как справляться с трудностями | 235 |
| Подготовка и планирование | 238 |
| ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. НЕДЕЛЯ ИЗ ЖИЗНИ | 241 |
| МЫСЛИ НАПОСЛЕДОК | 247 |
| <i>Некоторые мои любимые книги</i> | <i>248</i> |
| <i>Список щелочной и кислотной пищи</i> | <i>249</i> |
| <i>Ежедневник.</i> | <i>253</i> |
| <i>Благодарности</i> | <i>254</i> |
| <i>Об авторе.</i> | <i>255</i> |



ВВЕДЕНИЕ

НАДЕЮСЬ, Я ВАС НЕ разочарую, но в этой книге не будет шокирующих откровений. Это скорее правдивая история о том, как установить связь с собой, понять, что требует тело, и сопоставить всю эту информацию, чтобы не беспокоиться и не заморачиваться по поводу того, как и что есть или как и сколько тренироваться. Я наконец-то почувствовала уверенность и могу поделиться. Я хочу дать остальным способ почувствовать себя такими же позитивными и мотивированными, какой стремлюсь быть я, потому что мое самое лучшее настроение — когда я вижу, что у меня получается. Еще эта книга о том, как я научилась не спешить и тщательно разобралась в том, как мне есть, как поддерживать форму и как заниматься медитациями, чтобы твердо стоять на земле в трудные периоды жизни.

Почему я уверена в том, чему научилась? Я недавно поняла, что мои внутренние роли, особенно отношения с самой собой, меняются и эволюционируют точно так же, как мои публичные роли. Людям кажется, что я жизнерадостная и всегда улыбаюсь, но на самом деле не всегда. И никто не может таким быть все время. Как и у всех, у меня бывают хорошие дни, не очень хорошие дни и просто ужасные дни. Мне сейчас уже за тридцать, и моя жизнь стала еще более запутанной и занятой, и обязанностей на мне с каждым днем все больше и больше. Но при этом я сейчас даже безопаснее, чем когда мне было чуть за двадцать — еще до того, как я стала мамой. Еще я чувствую себя сильнее, чем когда-либо, более уверенной и стойкой. Противоречиво? Позвольте, я объясню. Думаю, можно сказать, что я наконец-то заключила мир с самой собой, я готова и даже очень хочу преодолевать новые трудности, я смотрю в будущее бесстрашно, уверенно, творчески и с большой долей юмора, и меня не смущают и не пугают никакие неудачи, которые, бесспорно, случатся. И сейчас я просто могу поделиться своими идеями, и даже если они найдут отклик всего в одном человеке, я хоть немного, но изменю мир к лучшему.

Еще одна причина, по которой я решила написать эту книгу — раздражение. Меня часто спрашивают, как мне удастся поддерживать такую форму. Как я избавилась от лишнего веса после того, как родился мой первый сын Райдер. Как я без всяких видимых усилий сбрасываю десять фунтов, готовясь к новой роли. Как мне удастся выглядеть и казаться такой здоровой. В прессе ответы на подобные вопросы обычно сводят к коротким фразочкам: «Я люблю прыгать на скакалке». «Я занимаюсь йогой». «Я занимаюсь пилатесом». «Я веган». «Я тренируюсь по двадцать минут в день». «Я тренируюсь по два с половиной часа в день».

Дело даже не в том, что пресса говорит неправду (некоторые из этих фраз вполне правдивы), а в том, что это далеко не вся история. И, хоть я и понимаю, что сейчас мы привыкли получать информацию немедленно, в малюсеньких кусочках фраз или твитах, мгновенно по-настоящему научиться следить за собой невозможно. Иными словами, если вы хотите изменить образ жизни, то для этого недостаточно поставить лайк в Instagram! Для этого нужны время и дисциплина.

Меня раздражает то, что руководство по тому, как следить за собой, никогда не удастся уместить в один обрывок фразы, равно как и то, что я никогда не смогу рассказать все о том, как живу, в течение четырехминутного интервью. Так что, поскольку я действительно хочу рассказать об уроках, которые усвоила, и об открытиях, благодаря которым чувствую себя замечательно, а устроить долгий разговор за чашечкой чая я с вами не смогу, я решила изложить свои идеи о том, что у тела есть свой голос и его нужно слушать.

Одна из главных идей, которую нужно усвоить, состоит в следующем: слушать тело нужно постоянно — это процесс, а не диета и не программа, которая однажды начинается и ровно через двадцать дней заканчивается. Мое тело и разум, равно как и ваше тело и разум, постоянно меняются, и это значит, что, для того чтобы следить за собой, я должна регулярно проводить тонкую настройку в соответствии с последними переменами. Идея постоянного изменения стала для меня огромным откровением! Я когда-то думала, что смогу просто найти для себя идеальную диету, благодаря которой сброшу вес и буду держаться, ни о чем не беспокоясь. Но жизнь так не работает — равно как и настоящий уход за собой. Я хочу, чтобы эта книга

послужила для вас руководством к пониманию, как ухаживать за собой — за вашей душой и телом. Я не проснулась однажды утром и осознала, как нужно за собой ухаживать. Мне пришлось потратить время, чтобы узнать это, и я продолжаю учиться — каждый день. Опять-таки, это непрерывный процесс, потому что мое тело — как и ваше — постоянно меняется. И когда я смирилась с тем, что так будет всегда, я расслабилась. Наши тела со временем не могут не изменяться.

Еще один важный урок, который выучила я и который хочу, чтобы выучили вы: совершенство — удел дилетантов. Нет, я серьезно. Когда вы поймете себя и обретете душевную мудрость, то довольно быстро поймете, что совершенство, идеал — это не цель. Главная цель — чтобы ваше тело чувствовало себя хорошо. Именно это ведет к уверенности, к хорошей физической форме, к тому, чтобы быть *просто счастливой*. Это разве не звучит здорово? По-моему, звучит!

По многочисленным фотографиям и видеоклипам вы, наверное, предположите, что я родилась худой, с гладким и ухоженным телом. О, нет, это совсем не так. Как и любая женщина, я постоянно работаю над своим телом. Я теряла вес, набирала его обратно, опять теряла. Я бывала худой, но неухоженной, тощей, но не сильной, и даже совсем не худой и не тощей.

Еще одно откровение пришло ко мне, когда родился мой второй сын Бинг и я запустила собственную линию тренировочной одежды Fabletics: мне стало нужно больше ухаживать за собой. Я бы сказала *глобально*, только вот это слово уже избито до смерти. Я бы сказала *сбалансированно*, но и это слово тоже почти потеряло исходное значение. Слово, которое кажется мне самым правильным, настоящим и правдивым — *связанно*. Я наконец почувствовала себя по-настоящему связанной, соединенной внутри — и тело, и разум, и даже душа, пусть уж будет, связаны между собой. Связанность и осознанность помогают мне удержаться на земле, пусть я и постоянно в движении. Я сосредоточена, у меня ясная голова, хотя я по-прежнему с радостью перескакиваю с одного проекта на другой, от одной книги по самопомощи к другой, а потом обратно к поэзии. Я постоянно занята, но не до исступления. Я энергична, но спокойна. А если с физической точки зрения, то после всех этих лет оставаться в такой форме — настоящий триумф. Лишь после того, как я соединила все точки — как я ем, что меня



радует на тренировках, в чем я действительно нуждаюсь, — моя жизнь и мое тело успокоились.

Именно осознание и вдохновило меня на написание этой книги.

Меня постоянно спрашивают, в чем мой секрет: есть ли у меня тайная диета, тайная формула для похудения, тайный комплекс упражнений, который делает меня такой энергичной, сильной и сексуальной. Фотографии — мои или любой другой знаменитости — может быть, и вдохновят вас, но не заставят встать с дивана. Это можете сделать только вы сами. Я же хочу, чтобы вы открыли для себя то же, что и я: ухаживать за собой — это самая важная связь, которую вы можете установить в своей жизни. Когда вы почувствуете спокойствие и согласованность с собой, когда будете сытыми — не голодными и не объевшимися, когда ощутите прилив сил от любых упражнений, которые заставляют вас улыбаться, — именно тогда вы поймете, что выиграли джекпот.

Я дошла до этого понимания методом проб и ошибок, постоянно что-то меняя, наблюдая, что помогает близким людям, в том числе родителям, и проводя собственные исследования. С тех пор как я решила запустить линию Fabletics, чтобы рассказать всему миру о нашей миссии — «жить в хорошей форме и достичь того, к чему вы стремитесь в жизни», я погрузилась в позитивную психологию, физиологию тренировок, самую современную науку о питании и нейробиологию, узнав, как определенная еда воздействует на наши тела, запуская опасные, нездоровые привычки, и как физическая активность взаимодействует с мозгом. Моя мама, Голди Хоун, плотно работала с нейробиологами и психологами над проектом MindUP, важным курсом обучения, который помогает детям справиться со стрессом и управлять эмоциями, чтобы эффективнее учиться в школе. Мамина работа пробудила во мне интерес к осознанности — как матери и как обычной женщины. Я собрала немало информации, в том числе о пользе щелочной диеты (в противовес диетам с высоким содержанием кислот), пообщалась со многими людьми, занимающимися телесно-душевными практиками, и экспертами в некоторых областях аюрведической медицины (это древний индийский подход к интеграции здоровья разума и тела), чтобы создать простой, легко применимый учебник по похудению, связи разума и тела и фитнесу, чтобы применять его в своей жизни. Теперь, с помощью книги

«Просто быть Счастливой», вы сможете создать свой собственный учебник.

Мы, женщины, знаем, что главное — нюансы. Нам не нужна основная информация, нацеленная на широкие массы; нам нужна персонализированная, подробная инструкция, которая поможет понять что-нибудь новое. Мы хотим по-настоящему усвоить то, что узнали, чтобы это имело только для нас смысл. Именно так эта книга и устроена. Для начала я поделюсь с вами моей «Картой изменений», чтобы вы смогли создать свою собственную.

Думайте о «Карте изменений» как о концепции — это место, где вы запишете все свои мысли, чувства, вопросы и страхи по поводу вашего тела и всей вашей жизни. Именно так поступаю я. Это своеобразный живой документ, который помогает мне не терять связь с самой собой. Иногда «Карта изменений» — мой дневник. Иногда я делаю коллаж на огромном листе. Но вы можете использовать все, что угодно: блокнот с линованной бумагой, дневник, приложение «Записки» в смартфоне. Если мне тревожно, или я не знаю, что дальше делать — я возвращаюсь к «Карте изменений». Если я рада и счастлива, то записываю это на «Карте изменений». После пробежки, медитации или особенно тяжелого дня я возвращаюсь к «Карте изменений» и записываю свои мысли, чувства и идеи. Моя «Карта изменений» — это постоянно меняющийся, формируемый в реальном времени документ обо мне и о том, где я нахожусь в жизни, так что я постоянно остаюсь на связи с собой и с теми, кого люблю. Моя «Карта изменений» помогает мне доверять себе.

Я покажу вам, как создать собственную «Карту изменений» и использовать ее для установления интуитивных отношений с собой, которые, как я считаю, приведут вас к внутреннему равновесию, чувству связанности и внутренней основательности. Не существует какого-то одного, единого для всех способа найти себя, но, надеюсь, вы сумеете найти свой собственный с помощью этой книги.

Конечно, я расскажу и о том, как я сама ем и тренируюсь, но не для того, чтобы вы в точности следовали моим советам. Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам понять, что вам нравится, и решить, что из этого вам поможет. Может быть, она вас вдохновит; может быть, вы яснее сможете понять, что вам нравится и в чем вы нуждаетесь. Я дам вам надежную



информацию, которую вы сможете использовать для принятия хороших решений — тех, которые сработают лично для вас.

И, хотя я и дам вам несколько надежных, одобренных наукой способов уменьшить объем жира и сбросить вес, я не дам программу, с помощью которой вы сможете стать похожей на меня.

Обещаю, что не сильно загружу вас биологией и химией. Не буду я вам и давать тонны советов по питанию, от которых вам захочется кричать и рвать на себе волосы. Я просто хочу, чтобы вы знали: я хорошо подготовилась, взяла самое важное и ценное из собранной информации и представила все это в виде легко выполнимых советов, инструментов и стратегий.

Чтобы научиться чему-то по-настоящему ценному, требуются время и силы. Я стараюсь напомнить себе об этом каждый день, когда просыпаюсь и не хочу делать зарядку, не хочу вставать, не хочу хорошо и правильно питаться. И, думаю, такое чувство испытывали многие из вас — понимание, что для того, чтобы быть счастливыми, получать удовольствие и удовлетворение, нужна дисциплина.

Создание Fabletics — это символ моего внутреннего диалога о том, что я не просто тянусь за поверхностными результатами, но и показываю себе, что могу копнуть глубже. Я хочу, чтобы эта книга дала вам несколько идей о том, как вам самим достичь этого глубокого, более реального места. Надеюсь, вы сможете найти в себе такую же силу и упорство, какие нашла я пред лицом напряженной, занятой жизни. Надеюсь, что вы сможете найти чувство связанности и вне себя, зная, что чем спокойнее вы внутри, тем более спокойными будут ваши отношения с окружающими. Надеюсь, что вы найдете что-то внутри себя — в этой книге — даже если это будет всего одна вещь, к которой стоит стремиться, одна цель для повседневной жизни. Знайте: я глубоко уважаю вас и ваше нынешнее состояние в жизни, каким бы оно ни было. Поверьте мне, я знаю, что изменить образ жизни непросто, но мы все должны с чего-то начинать. Так что давайте договоримся, что постараемся наслаждаться процессом!

Итак, эта книга — приглашение от меня для вас. Зачем довольствоваться посредственностью и исступленностью, когда можно чувствовать себя просто потрясающе?! Вы разве не хотите чувствовать твердой опоры под ногами — как в жизни, так и в теле? Радоваться, просыпаясь утром, что-

бы выполнить все поставленные задачи или просто хорошо поразвлечься? Хотите настолько радоваться своему телу, чтобы временами просто не подходить к зеркалу и весам? Хотите, чтобы в те дни, когда вы чувствуете себя не очень хорошо или у вас нет нужных инструментов, вы всегда могли обратиться к своей «Карте изменений» и вернуться туда, где и когда было лучше всего? Слушайте свое тело.

Когда вы свяжетесь со своим дыханием и создадите позитивные, интуитивные отношения с собой и своим телом, вы успокоитесь и почувствуете, что движетесь в такт со всем, что вас окружает. Вот сущность здоровья. Когда мы чувствуем себя хорошо — адаптируемся к более сильному стрессу, развиваем выносливость, — в нашу жизнь врываются радость и вдохновение, подталкивая нас вперед.

Если говорить обо всем вместе, то эта заработанная тяжким трудом мудрость поможет найти путь к *простому счастью* и радостному настроению — это не концепция, а опыт, цель для каждого дня жизни. Не ждите, что счастье постучится в дверь. Ловите момент! Начните сейчас! И не заморачивайтесь!