

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Дыхание	32
Учитесь дышать!	34
Забейте на телевизор	38
Почистите свою систему	42
Слетайте в космос	48
Настройтесь	52
Помечайте, что вы замечаете	54
Готовьте с нуля	60
Потеряйтесь на время обеда	64
Walkie talkie	70
Сделайте и запустите бумажный самолетик	74
Spielzeug	80
Зарядитесь	84
«Туалетный» фитнес	86
Нарисуйте картину своей жизни	90
Подключитесь	96
Начинайте день на свежем воздухе	98
Дарите любовь	102
Одевайтесь одинаково	106
Сбавьте темп	110
Погуляйте по лесу	114

Слушайте свое тело	118
Следуйте своим биологическим часам	120
Проживите на 5\$ в день	124
Напишите песню	130
Встаньте	136
Скажите «да»	140
Будьте, как Элвис, проявляйте свои эмоции	144
Отдохните от хлеба и молочных продуктов	148
Побудьте кем-нибудь другим	152
Заведите дневник	156
Украдите немного времени	162
Погрузитесь в музыку	166
Погрузитесь в музыку	168
Заварите чашку чая	172
Что я в себе люблю/ ненавижу	176
Полюбуйтесь рассветом или закатом	182
Боритесь с амнезией	188
Цифровой детокс	192
Попойте немного	196
Залезьте на дерево	200
Ешьте, когда проголодались	206
Расскажите историю	210

Сделайте что-нибудь новое	216
Просто скажите «нет»	222
Потанцуйте	226
Добавьте лишний час к своему дню	230
Радостное волнение и благодарность	234
50 миллионов долларов	238
Посмотрите на небо	244
Поживите, как свинья	248
Будьте хозяином — и точка	252
Хиханьки и хаханьки	258
Улыбнитесь	262
Исправьте ситуацию	266
Сделайте что-нибудь грандиозное	270
Контрабандное садоводство	276
Понаблюдайте за «солянкой бытия»	280
Напишите письмо	284
Почему сейчас?	290
А скоро мы умрем	294
Просыпаемся!	298
Благодарности	300

ВСТУПЛЕНИЕ

С годами я замечаю, что перестаю быть собой.

Не в смысле, что со мной что-то не так или я сильно изменился физически, а в смысле, что живу не своей жизнью. Бывают моменты, когда я ощущаю единение с собой, своей семьей, друзьями, работой и этой удивительной планетой, на которой мы живем. Эти моменты особенные. Я абсолютно ясно мыслю. Полностью осознаю происходящее. Все замечаю. И, по сути, все просто идеально. В такие моменты я чувствую себя собой и на своем месте в этой замечательной штуке под названием «жизнь». Все страхи, заботы и тревоги уходят, потому что здесь и сейчас все, в принципе, в порядке, и на смену им приходит радостное понимание того, что жизнь — это фантастическая игра.

К сожалению, это состояние длится недолго, и, не успев опомниться, я снова становлюсь шариком для пинбола, бешено гоняющим по полю и набирающим очки бездумным попаданием по мишеням. Потом, через день, неделю или даже месяц, меня снова оттуда выбрасывает, и я не могу понять, что, черт возьми, творится.

Все мы знаем, что такое ехать из пункта А в пункт Б без каких-либо особых впечатлений. Будучи опытными водителями, мы отлично справляемся с управлением и благополучно добираемся до места назначения, но ничего не помним из этого путешествия. Потому что ехали на автопилоте.

Удивительно, что это происходит с нами не только за рулем автомобиля, но и в повседневной жизни, и именно об этом наша книга.

ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ

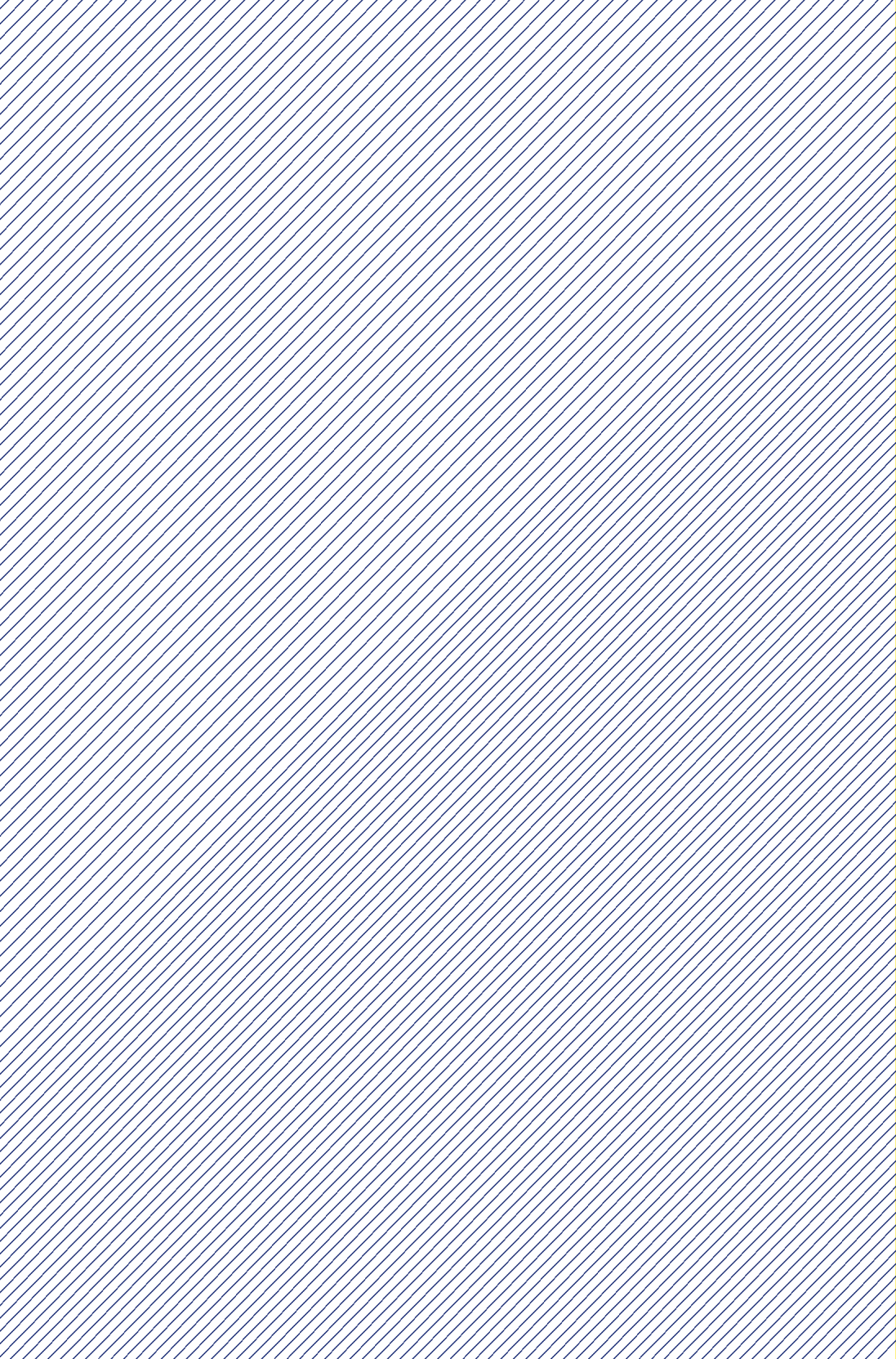
Причина, по которой мы проводим большую часть жизни на автопилоте, заключается в особенностях работы нашего мозга. Он работает в двух режимах — сознательном и подсознательном — и, как утверждает ученый народ, потребляет 25 процентов нашей жизненной энергии.

Сознательный ум используется для логических, аналитических и основных когнитивных операций. Когда мы решаем, стоит ли брать кредит или покупать тепловой насос, то задействуем сознательные процессы. Это отнимает много энергии и поэтому, решая сложные интеллектуальные задачи, мы часто устаем.

Подсознательный ум — более эффективная машина. Он умеет искать аналогии с прошлым опытом, создавать шаблоны и предлагать нам уже знакомые модели поведения. Другими словами, в похожей ситуации мы поступаем одинаково. Например, если мы несем два бокала с вином и знаем, что дверь кухни плохо закрывается, то автоматически нажимаем на нее пяткой, чтобы услышать характерный щелчок. Мы делаем это не задумываясь, в чем заключается красота автопилота.

Это чрезвычайно эффективный, жизненно необходимый процесс, который экономит нам массу усилий. Если бы мы сознательно делали абсолютно все, до самых мелочей, то быстро выдохлись бы. Просто подумайте о том, как трудно выучить новый язык, научиться играть на каком-либо инструменте или в первый раз вести машину. Подсознание помогает нам выполнять рутинные, привычные или знакомые вещи и замечательно сохраняет наши ресурсы для более важных и сложных задач. Люди, которые блестяще играют в теннис или на гlockеншпиле, должны быть ему благодарны. Они отработали свои навыки до уровня, когда в работу включается подсознательный ум, а он мыслит «автоматически» и более оперативно, чем сознательный. В таких ситуациях это, несомненно, исключительный исполнитель, но важно понимать, что есть и обратная сторона медали.

Дело в том, что у подсознания нет кнопки «Выкл.». А поскольку мы склонны жить по привычке и большую часть своего времени делать одно и то же, автопилот становится режимом существования «по умолчанию». То, что хорошо для тенниса, не очень хорошо для жизни, поэтому нам нужно учиться балансировать эти две системы своего мозга. Не существует каких-то количественных показателей определения этого баланса, но большинство из нас инстинктивно знают, что, если чаще быть осознанными и реже двигаться на автопилоте, это кардинально улучшит качество жизни.





МОЗГ ПЕЩЕРНОГО ЧЕЛОВЕКА

Человеческий мозг не слишком изменился за последние 50 тысяч лет, и у нас до сих пор действуют древние инстинкты самосохранения, призванные защищать нас от саблезубых тигров, а не от перипетий современной жизни.

Наш мозг мгновенно реагирует на потенциальную опасность, и раньше этот механизм был действительно жизненно необходим. Чувство страха являлось ключевым фактором выживания и стало неотъемлемой частью нашего генома.

Эти опасности давно миновали, но большинство из нас все равно инстинктивно избегают риска. Это наше естественное, природное свойство.

Когда мы на автопилоте, то не подвергаем сомнению этот негативный голос предков, а просто подчиняемся ему. Мозг пещерного человека жестко запрограммирован опасаться всего нового и необычного, а также того, что в прошлом доставило нам какие-то неприятности. Пещерный человек любит, чтобы все оставалось по-прежнему.

Конечно, пещерный человек только пытается нам помочь и оградить от опасности. Он никогда не исчезнет, потому что это часть нашего генома. Однако мы можем разумно реагировать на его сигналы тревоги, а не бездумно им подчиняться. Когда он накачивает нас адреналином и страхом, чтобы вызвать реакцию «бей-или-беги-или-замри», мы можем остановиться,

отдышаться и задаться вопросом: что нам действительно угрожает в этой ситуации? Во многих случаях наш внутренний пещерный человек просто раздувает из мухи слона.

Так что, пока вы на автопилоте, вами управляет пещерный человек; когда же вы пробуждаетесь и включаете сознание, руль управления переходит к вам.

Понимание этих механизмов — ключ к более свободной, полноценной и яркой жизни.

Рассмотрим их более подробно.

ПОДСОЗНАНИЕ

В режиме автопилота доминирует подсознание. Это значит, что мы склонны реагировать на мир инстинктивно, а не сознательно.

Любая эмоция вызывает инстинктивную реакцию, определяющую, с какой ноги мы встали и как сложится наш день. Кроме того, подсознание обожает фантазии и при любой возможности увлекает нас в мир грез. Эти грезы, как правило, касаются прошлого или будущего и отвлекают нас от того, что происходит здесь и сейчас. На автопилоте мы принимаем скоропалительные решения, и очень часто они оказываются неудачными. Испытывая усталость, мы хлещем сладкую газировку, вместо того чтобы сделать небольшой перерыв и отдохнуть. Напряженное утро мы компенсируем ударным обедом и вторую половину

дня ничего не соображаем. Или всячески прокрастинируем, чтобы только не браться за какое-то дело. На автопилоте мы становимся пассивными и безучастными. Нам часто кажется, что мы совсем одни в этом мире, и тогда приоритетом номер один становится выживание. Мы перестаем осознавать, кто мы и что для нас важно, потому что нами управляют инстинкты, а не разум.

А время летит, так как в этом состоянии мы либо заняты своими мыслями, фантазиями и действиями, либо пребываем в сумеречной зоне, где наши мозги находятся под воздействием цифровых устройств, социальных медиа, игр, телевидения, утренней газеты... Я называю ее Царством тьмы. Когда мы погружаемся в него, то живем на автопилоте и постоянно испытываем страх. Наше подсознание работает блестяще, но оно не улучшает нашу жизнь.



СОЗНАНИЕ

Другая половина мозга выполняет диаметрально противоположную функцию и отвечает за бодрствование. Это состояние полной осознанности, сознательности, присутствия в настоящем. Мы все переживали такие моменты кристальной ясности, мимолетные проблески осознания того, какой замечательной может быть жизнь.

Часто эти проблески вызваны чисто случайными событиями: прогулкой на природе в особенно чудесный день, или музыкой, затронувшей какие-то струны души, или близостью с любимым человеком. А иногда, как это ни дико, мы чувствуем себя более живыми, когда кого-то настигает смерть или другая беда. Позавчера умер Дэвид Боуи. И хотя это был особенно грустный день, он напомнил мне о том, что мы можем стать в этой жизни тем, кем захотим, и что однажды она закончится. Очень полезное напоминание — сон как рукой снимает.

Все мы по-разному пробуждаемся к жизни, но при этом испытываем одно и то же. Мы начинаем реагировать на мир сознательно, а не инстинктивно. Более гибко мыслим и можем оценить ситуацию с разных сторон, что позволяет принимать рациональные решения. Наш разум успокаивается; мы полностью фокусируемся и отдаем себе отчет в своих действиях — в отличие от более рассеянного и бездумного поведения на автопилоте.

Мы ощущаем связь со всеми и всем на этой планете, потому что энергетически мы одно целое. Это помогает нам понять, что в жизни главное, и перестать беспокоиться и суетиться по пустякам.

Пробудившись, мы становимся осознанными, творим и живем в гармонии с окружающим миром, а не пытаемся с ним бороться, и осознаем, что все становится проще. Для меня это действительно живое состояние бытия, не имеющее ничего общего с автопилотом.

КАК ВЫКЛЮЧИТЬ АВТОПИЛОТ

Автопилот можно сравнить с пассивным сидением перед телевизором, когда вы все время перекусываете, даже если не голодны, и наблюдаете за чьей-то жизнью.

Когда вы пробуждаетесь, то ощущаете себя автором и главным героем популярной телепередачи. Вы живете, а не просто смотрите телевизор. вспомните, когда у вас возникало такое ощущение полной осознанности и присутствия. Закройте глаза, глубоко подышите и еще раз прочувствуйте этот опыт. Подумайте, что именно сделало его таким приятным.

КАКИМ БЫЛ ВАШ РАЗУМ В ТОТ МОМЕНТ?

КАКИЕ ЭМОЦИИ ВАС ПЕРЕПОЛНЯЛИ?

КАК ВЫ ОЩУЩАЛИ СВЯЗЬ С СОБОЙ, ОКРУЖАЮЩИМИ И ПЛАНЕТОЙ?

ЧЕМ ЭТО СОСТОЯНИЕ ОТЛИЧАЛОСЬ ОТ АВТОПИЛОТА?