

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 сбалансируйте 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>



ЧАСТЬ 1

СЛУШАЙ
ГОЛОС
СВОЕГО ТЕЛА



Слушать голос своего тела — значит связываться с телом и почитать его: и там, где вы сейчас, и там, где хотите быть в будущем. Это значит быть по-настоящему честным с собой и признавать и свои достоинства, и те грани характера, которые могут доставлять проблемы. Начав именно с такого осознания, вы подготавливаете себя к настоящему успеху.



НЕ САЖАЙТЕ МЕНЯ В КЛЕТКУ

Уже слушать?

Я НЕ ВСЕГДА ДЕЛАЮ ЗАРЯДКУ, я не всегда соблюдаю режим питания, я не всегда достаточно отдыхаю, но я научилась понимать, как себя чувствую — как ощущения от одежды, от мыслей и чувств, — я доверяю этим подсказкам и понимаю, что мне нужно. Подобная тонкая настройка стала совершенно необходимой для моего общего благополучия.

В прошлом у меня бывали периоды, когда мне казалось, словно я куда-то бесцельно плетусь, и все. На огромной скорости я перескакивала с работы на работу, с одного вида деятельности на другой, из одного дома в другой. Я не могла успокоиться. Постоянное движение было единственным, что имело хоть какой-то смысл. Поворотный момент настал, когда я впервые натолкнулась на стену, и мне показалось, что я уже не могу справиться со своей жизнью. Да, я была молода, подросток еще — девятнадцать лет, — но моя карьера уже пошла на взлет. Я начала получать роли в фильмах и ездить по свету — Ирландия, Торонто, Нью-Йорк. Я в буквальном смысле слова не появлялась дома восемнадцать месяцев. Я еще не заработала на собственное

жилье, так что жила в гостиницах и у друзей. Когда мне удавалось на несколько дней заехать в Лос-Анджелес, я жила у родителей.

Я получила потрясающий опыт, встречалась с интереснейшими людьми, но какой-то части меня становилось все тяжелее. Однажды я приехала в аэропорт, чтобы отправиться в очередной полет бог знает куда, и просто сорвалась. Едва сев на свое место, я тут же позвонила маме, очень расстроенная.

Я скучала по дому. По родителям. По семье.

Вихрь внезапно стих, и я почувствовала себя беззащитной, одинокой и маленькой — словно прыгнула выше головы и мои ноги оторвались от земли.

Мама, как могут только матери, посоветовала мне сделать глубокий вдох и прищуриться.

— Прищурься. Оставь вместо глаз щелочки, чтобы видеть все очень расплывчато.

— Мам, — простонала я. — Как это поможет?

— Просто сделай, как я говорю, — ответила она. — Прищурься и представь, словно видишь все вокруг впервые.

Я прищурилась и стала оглядываться вокруг. Все казалось таким маленьким и странным. Я внимательно рассматривала бороздку в сиденье, дырочку в кожаной обивке кресла. Потом глянула на знаки, висящие в салоне.

И постепенно успокоилась. Я поняла, что пыталась объяснить мне мама: иногда бывает нужно просто остановиться, заново оценить ситуацию, чувства и мысли, даже саму жизнь. И не относиться ко всему так серьезно. Как она позже объяснила, она пыталась сказать мне, что нельзя забывать: ты хороший человек, и все в порядке. Ты работала без отдыха, и твой мозг сейчас на пределе сил. Ты, может быть, не можешь контролировать *ситуацию*, но вот с тобой все в порядке.

То был важнейший урок; именно после него я начала понимать, что сама несу ответственность за свое состояние души. Как мне повезло, что у меня такая мама!

Сейчас этот процесс тонкой настройки, переоценки того, что происходит со мной и вокруг меня, дает мне необходимые данные для ухода за собой. Иногда я получаю сигнал, что что-то не в порядке. Может быть, я на съемках целый день ела один фастфуд или из-за разъездов неделю не делала зарядку. Иногда я присматриваюсь и вижу, что голодна, потому что слишком мало

ела. Иногда сигналы показывают, что я беспокоюсь или тревожусь. Иногда нужно просто поспать подольше.

Я сейчас вот о чем: я доверяю тому, что говорит мне тело: что ему сейчас нужно, а что не нужно. Я верю, когда оно говорит мне, хорошо я питаюсь или не очень, достаточно ли отдыхаю и веселюсь. Если тело напряжено и побаливает, то мне нужно выкроить время для отдыха, расслабиться или попробовать заняться чем-нибудь другим. (Но если проблема не отступает, обязательно обратитесь к специалисту.) Иногда тело говорит мне простые вещи, например, «нужно пить больше воды». Серьезно. Иногда даже самая простая вещь может значительно повлиять на то, как я себя чувствую и как выгляжу. Подключившись к этим ощущениям и прочитав эмоциональные и физические сигналы, которые посылает мне тело, я могу после этого разобраться, что мне нужно (если нужно) сделать или что прекратить, если тело говорит, что что-то не в порядке. Если у меня сыпь, то это, скорее всего, значит, что я съела слишком много сахара-рафинада или в гормонах что-то изменилось. Если у меня неприятные ощущения в животе и в целом я раздражительна, это, опять же, может обозначать две вещи: либо я съела что-то с большим содержанием натрия или крахмалистых углеводов, либо что-то не в порядке с кишечником. (Предупреждаю заранее: я немало буду говорить о здоровой микрофлоре!)

Словно маяк на краю океана, ваше тело посылает информационные сигналы о том, как себя чувствует, и показывает, куда нужно двигаться. Когда мы научимся обращать внимание на сигналы, посылаемые нашим телом, у нас появится шанс сделать более здоровый выбор по части того, чем мы питаемся и чем занимаемся, и не подпустить к себе еду и привычки, которые лишают нас сил.

Кроме того, я обращаю внимание на сигналы сердца и разума. У меня такой сильный стресс, что я не могу даже сосредоточиться на работе или терпеливее общаться с детьми? Я настолько напряжена, что готова с цепи сорваться, когда со мной кто-то заговорит?

Прислушиваться к телу и разуму, учиться распознавать намеки и сигналы — для меня это стало самым важным способом ухода за собой. Именно так я сбрасываю вес, когда мне нужно. Именно так я поддерживаю силы и физическую форму. Именно так я держусь на земле, именно так поддерживаю связь с разумом, сердцем и душой.

Но давайте я сразу объясню: я не отношусь к телу как к неприкосновенному храму, нет — я для этого слишком практична и занята. А еще я не стремлюсь к совершенству, потому что совершенство — слишком субъективная вещь.

Я сделала вот что: построила отношения с телом, основываясь на идее, что у всех нас — у всех наших тел — есть естественный интеллект. Тело и мозг созданы для того, чтобы потреблять и переваривать самую разную пищу, получая достаточно питательных веществ для оптимального функционирования. Без этих основных веществ системы тела начнут функционировать неверно — тело наберет вес, распухнет, станет нестабильным и медленным, начнутся воспаления и боли, оно не сможет спать. Болезни и стресс — это сигналы, которые подает тело, чтобы сказать, что что-то не так: мы едим что-нибудь не то, слишком мало или много, или вообще что-то такое, что наши тела не в состоянии ни обработать, ни усвоить. Рано или поздно они сломаются, если не будут получать всего необходимого (т.е. питательных веществ), или же окажутся наводнены токсинами, которые мешают нормальному функционированию.

Поскольку все мы разные, наши потребности в пище и питательных веществах тоже разнятся, равно как и способность тела сопротивляться токсинам, стимулам и неудачному выбору еды. Да, нам всем нужны основные витамины, минералы, белки, жиры, углеводы и вода, чтобы выжить. Но не существует одного-единственного верного способа получить эти питательные вещества. Это вполне понятно: вспомните все замечательные мировые культуры и их разнообразную кухню!

Именно поэтому я никогда не заявлю что-нибудь вроде «нужно есть только так, а не иначе»: ваши вкусовые рецепторы вряд ли устроены в точности как мои!

То же самое касается и физических упражнений. То, что я делаю для развлечения — это то, что приносит мне удовольствие. И, как вы наверняка поняли из фотографий, мне много чего нравится. Мой выбор постоянно меняется! Я в душе искатель приключений, так что, наверное, хоть раз в жизни, да попробую все: от серфинга до скалолазания. Но то, что нравится мне, не так важно, как то, что нравится *тебе*.

Если хочешь действительно владеть своим телом и почитать его, то нужно будет потратить время, чтобы попробовать разные вещи и понять, что

нравится именно *тебе*. Ты не обязан уже хорошо что-то уметь: почувствуй себя начинающими, освой что-нибудь новое! Но правда состоит вот в чем: если хочешь ощущать настоящую синхронность со своим телом, заставляй его двигаться. Наши тела созданы для движения, и без ежедневной активности они начнут ломаться.

Универсальных рецептов не существует

ВСЕ МЫ ЗНАЕМ — из многолетнего личного опыта, за который мы рассмотрели на тысячи диетических программ, фитнес-лихорадок, книг и экспертов — что не существует универсальной диеты или программы упражнений, которая помогает всем. Диета Аткинса, средиземноморская диета, палеодиета, Whole30, веганство, сыроедение, кроссфит, TRX, гимнастика Барра, пилатес — и это лишь очень малая часть списка. Любая диета поможет, если вы просто хотите похудеть. Любая программа упражнений тоже первое время будет помогать, если вы будете придерживаться ее достаточно долго. Но если вы хотите построить близкие отношения с вашим телом, понять, что ему нужно и что оно хочет, что ему нравится (что делает вас энергичными и довольными) и что не нравится (на что оно реагирует негативно), то я дам вам несколько советов. Читайте дальше, если:

- * **Вы хотите обрести внутреннее доверие, которое поддержит и укажет путь;**
- * **Вы хотите лучше узнать себя, чтобы каждый день не заморачиваться излишне на тему «что поесть»;**
- * **Вы хотите внести движение в повседневную жизнь таким образом, чтобы быть энергичными, сильными и контролировать ситуацию.**
- * **Вы хотите обрести покой и мир без стресса, чтобы хорошо спать и просыпаться отдохнувшими;**
- * **Вы хотите научиться слушать тело, когда оно к вам обращается.**