ОДНА ЗВИЧКА НА ТИЖДЕНЬ

ЗМІНИ СЕБЕ ЗА РІК

БРЕТТ БЛЮМЕНТАЛЬ

ПОЛІПШУЄМО ПАМ'ЯТЬ • ЗМЕНШУЄМО СТРЕС
ПІДВИЩУЄМО ПРОДУКТИВНІСТЬ • ПОЧУВАЄМОСЯ ЩАСЛИВІШИМИ

Харків
Моноліт Bizz
2021

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 159.943.7+304.3
Б 71

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California
Text © 2015 by Brett Blumenthal.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.
Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Блюменталь Б.

Б 71 Одна звичка на тиждень: зміни себе за рік. / Бретт Блюменталь; пер. з англ. А. Жищинської. — Харків: Моноліт, 2021. — 312 с.

ISBN 978-617-577-230-0

Ця книжка не теоретичне дослідження саморозвитку, а практичний посібник для кожного, хто хоче стати кращою версією самого себе.

Авторка пропонує нам комплексний план поліпшення фізичного і психічного здоров'я, даючи цінні поради на щодень. 52-тижнева програма простих дій від Бретт Блюменталь покликана допомогти вам стати здоровішими і щасливішими. Один крок щотижня — і вже за рік, виробивши нові корисні звички, ви почуватиметеся оновленими, матимете чудову пам'ять і будете набагато продуктивнішими у своїй справі. Лише рік до вашого кращого Я!

УДК 159.943.7+304.3

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect

© Блюменталь Б., текст, 2015
© Жищинська А. О., переклад з англійської, 2019
© ТОВ «Видавництво "Моноліт"», видання українською, 2021

ISBN 978-617-577-230-0

PAN

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ПРИСВЯЧУЮ ОЛЕКСАНДРОВІ,
моїй особистій машині щастя.
Нехай життя подарує тобі
стільки ж радості,
скільки ти даруєш мені.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Вступ 10

Розділ I.
Програма 13

Суть підходу 14

Розділ II.
52 тижні для нових звичок 19

Тиждень 1. Записуйте свої думки 20

Тиждень 2. Слухайте музику 24

Тиждень 3. Широко всміхайтеся 30

Тиждень 4. Ставте перед собою цілі 35

Тиждень 5. Складайте переліки 40

Тиждень 6. Не робіть сто справ водночас 45

Тиждень 7. Не рівняйтеся на інших 50

Тиждень 8. Медитуйте 55

Тиждень 9. Позбудьтеся нерішучості 60

Тиждень 10. Пийте зелений чай 64

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Тиждень 11.	Шукайте в людях найкраще	**68**
Тиждень 12.	Читайте із задоволенням	**72**
Тиждень 13.	Відпочивайте!	**76**
Тиждень 14.	Вгамуйте внутрішнього критика	**81**
Тиждень 15.	Виходьте із зони комфорту	**86**
Тиждень 16.	Рухайтеся	**90**
Тиждень 17.	Дякуйте	**96**
Тиждень 18.	Цінуйте враження	**100**
Тиждень 19.	Прагніть тиші	**105**
Тиждень 20.	Висловлюйте свою думку	**109**
Тиждень 21.	Сегментуйте свій час	**113**
Тиждень 22.	Уживайте корисні жири	**117**
Тиждень 23.	Відкрийтеся новим ідеям	**122**
Тиждень 24.	Стежте за своїм сном	**126**
Тиждень 25.	Робіть паузи	**133**
Тиждень 26.	Не припиняйте вчитися	**136**
Тиждень 27.	Не засиджуйтеся перед екраном	**142**
Тиждень 28.	Винагороджуйте себе	**147**

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Тиждень 29.	Кажіть «так» новому досвіду	**152**
Тиждень 30.	Потіште тіло масажем	**156**
Тиждень 31.	Поводьтеся впевнено	**162**
Тиждень 32.	Не стримуйте творчості	**166**
Тиждень 33.	Їжте овочі й фрукти, які живлять ваш мозок	**172**
Тиждень 34.	Проводьте час на свіжому повітрі	**178**
Тиждень 35.	Уникайте пустих балачок	**184**
Тиждень 36.	Просіть про допомогу	**188**
Тиждень 37.	Подорожуйте	**194**
Тиждень 38.	Звертайте увагу на запахи	**200**
Тиждень 39.	Гляньте у вічі власним страхам	**206**
Тиждень 40.	Створіть антистресові ритуали	**211**
Тиждень 41.	Не бійтеся дотиків	**215**
Тиждень 42.	Працюйте руками	**219**
Тиждень 43.	Станьте гуру для інших	**222**
Тиждень 44.	Позбудьтеся мотлоху	**227**
Тиждень 45.	Заводьте близьких друзів	**231**
Тиждень 46.	Будуйте плани	**236**

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Тиждень 47. Знаходьте час на ігри **241**

Тиждень 48. Визначайте свої наміри **245**

Тиждень 49. Не уникайте своїх «демонів» **249**

Тиждень 50. Тренуйте мозок **253**

Тиждень 51. Уникайте «убивць мозку» **258**

Тиждень 52. Будьте великодушними **262**

Розділ III. Інструменти й матеріали **269**

Примітки **294**

Подяки **311**

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ВСТУП

МЕТОД «МАЛЕНЬКИХ ЗМІН» СПРАВДІ ЕФЕКТИВНИЙ. У цьому немає жодних сумнівів, адже багато моїх читачів та інших людей змогли досягнути неабияких успіхів, відмовившись від спроб змінити все й одразу. Натомість вони поступово робили невеликі кроки. І це не дивно: незначні зміни більш реалістичні й не такі болісні, проте людина одразу відчуває, що її зусилля недаремні. Навіть якщо ви прагнете перевернути своє життя з ніг на голову, завжди будуть актуальними три істини: великі зміни насправді складаються з безлічі маленьких етапів; крайнощі на кшталт «усе або нічого» не приносять користі; маленькі зміни лише розпалюють ваше бажання прямувати до мети.

У своїй першій книжці про маленькі зміни — «П'ятдесят дві корисні звички. Як жити здорово й щасливо»* — я запропонувала читачам п'ятдесят дві звички, по одній на тиждень, які б допомогли їм лише за рік стати щасливішими і здоровішими. Цей комплексний підхід до здорового способу життя охоплює чотири аспекти: дієту і харчування, фізичні навантаження та профілактику хвороб, психічне здоров'я й екологію. Досліджуючи матеріал для тієї книжки, я зрозуміла, що могла б запропонувати надзвичайно багато маленьких змін у межах кожної з названих категорій.

Розмірковуючи над темою наступної книжки, я дійшла висновку, що особливо актуальним сьогодні є питання душевного благополуччя (психічного здоров'я). Не кожен усвідомлює, що стежити за своїм душевним станом так само важливо, як і дбати про добру фізичну форму. Дотримуватися дієти

* Книжка Бретт Блюменталь «52 Small Changes: One Year to a Happier, Healthier You» видана російською: Блюменталь Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — *Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

чи регулярно виконувати фізичні вправи не так уже й складно: ми харчуємося правильно або ні; ходимо у спортзал або ні. Ба більше, коли наш фізичний стан погіршується, цього неможливо не помітити: ми набираємо вагу, втрачаємо енергію, кепсько почуваємося, не можемо виконувати свої щоденні обов'язки.

Але, проаналізувавши своє психічне здоров'я, побачимо чимало сірих зон. Приміром, більшість із нас не може об'єктивно оцінити його стан, бо зосереджується лише на одному критерії — відчутті щастя. Безперечно, врівноважена людина почувається щасливою й задоволеною. Але, крім того, вміє боротися зі стресом, розвиває позитивний світогляд і здатна у разі потреби зосереджувати на чомусь увагу, що допомагає їй досягати визначеної мети й легше запам'ятовувати нову інформацію. Дехто навіть вважає, що психічне здоров'я становить основу нашого добробуту.

У книжці «Одна звичка на тиждень: зміни себе за рік» я пропоную низку невеличких щотижневих порад, які допоможуть вам лише за рік поліпшити своє психічне здоров'я. Як і в першій книжці, запропоновані зміни стосуються підвалин душевного благополуччя. Серед них — управління стресом, концентрація і продуктивність, пам'ять і запобігання старінню, а ще, звісно, щастя й самореалізація.

Сподіваюся, що вам буде неважко впродовж наступних п'ятдесяти двох тижнів дослуха́тися до моїх порад і це принесе вам радість. Яка ваша мета? За рік навчитися боротися зі стресом, стати продуктивнішими, поліпшити пам'ять, захиститися від хвороб і відтермінувати старість. Якщо коротко, почуватися щасливішими й діставати ще більше задоволення від життя.

✣ ✣ ✣

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ I

ПРОГРАМА

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

СУТЬ ПІДХОДУ

ПРОГРАМА «*ОДНА ЗВИЧКА НА ТИЖДЕНЬ*» розроблена, щоб підштовхнути вас до невеликих, проте значущих змін, які зрештою допоможуть поліпшити самопочуття. Тут ви не знайдете жодних хитрих фортелів — лише прості й чіткі поради, завдяки яким життя остаточно зміниться на краще.

Суть підходу проста: щотижня потрібно робити один невеличкий крок. Зрештою за рік, опанувавши п'ятдесят дві корисні звички, ви станете врівноваженими, підвищите продуктивність і поліпшите пам'ять, рідше хворітимете, почуватиметеся молодшими — словом, сповна насолоджуватиметеся життям. Ви матимете цілий рік, щоби вкоренити нові звички. А отже, ймовірність того, що не облишите все на півдорозі і справді кардинально зміните життя, досить висока.

Кожна порада супроводжена поясненням. А в підрозділах «Шлях до змін» ви знайдете підказки й рекомендації, що допоможуть вам досягнути успіху. Маленькі щотижневі перемоги надихатимуть і спонукатимуть іти далі. Отож уже за рік ви розвинете п'ятдесят дві корисні звички.

У третьому розділі знайдете допоміжні інструменти, таблиці й інші ресурси, які знадобляться вам упродовж року. Наполегливо раджу використовувати їх, щоб не втратити мотивації і виконати програму повністю.

✣ ✣ ✣

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД

ЦЯ ПРОГРАМА ТОРКАЄТЬСЯ декількох важливих складників психічного здоров'я. На початку кожного розділу ви побачите позначку, яка вказу-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ватиме, чого саме стосуватиметься щотижнева маленька зміна. Поради у книжці не згруповані тематично, оскільки щотижня ви поступово покращуватимете одну зі сфер свого життя. Так ви точно не втратите зацікавлення й мотивації, а тому гармонійно розвиватиметеся в кожному з напрямків. Чотири складники психічного благополуччя зображають такі позначки:

Стресостійкість

 Концентрація і продуктивність

Пам'ять і захист від старіння

Відчуття щастя і повноти життя

Що три місяці потрібно буде перераховувати зроблені кроки. Це допоможе вам стежити за своїм прогресом і не забувати вкорінювати набуті звички в повсякденне життя.

❖ ❖ ❖

ЖИТТЯ ПІСЛЯ П'ЯТДЕСЯТИ ДВОХ ТИЖНІВ

МЕТА цієї п'ятдесятидвотижневої програми — допомогти вам стати врівноваженішими, краще зосереджуватися, поліпшити пам'ять і вести щасливіше життя.

Утім, варто зауважити, що постійно дотримуватися цих нових звичок буде нелегко. Часом на вашому шляху виникатимуть перешкоди, а в щільному щоденному розкладі не буде місця, щоби втілювати теорію в життя. Помилки — це частина нашого буття, тому не дозволяйте їм стати вам на заваді. У житті постійно треба балансувати, а часом і йти на жертви. Якщо ви відчуваєте, що сьогодні вам

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

не вдається виконати все заплановане, знайте: завтра буде новий день. Зустріньте його з новим завзяттям і мужністю. Зрештою, найважливіше — сформувати корисні звички й дотримуватися їх.

Час від часу перечитуйте цю книжку, щоб надалі підтримувати своє психічне здоров'я на належному рівні. Або ж навіть спробуйте щороку повторювати цю програму.

✣ ✣ ✣

У КОЖНОГО СВІЙ ШЛЯХ

ХОЧА Я РОЗРОБИЛА «Одну звичку на тиждень» як річну покрокову програму, кожен має пройти власний шлях. Користуйтеся цією книжкою так, як вам зручно. Раджу відводити на кожну з маленьких змін хоча б тиждень і тільки тоді переходити до наступної. Може бути й так, що якийсь крок дався вам дуже легко або ви вже встигли засвоїти якусь звичку. Тоді не марнуйте часу й переходьте до наступного етапу. Якщо вам не до вподоби послідовність порад у книжці, можете її змінити. Утім, дуже прошу вас дотримуватися двох настанов: не поспішайте, адже звичка повинна глибоко вкоренитися у вашому житті; хоч би в якій послідовності ви робили пропоновані п'ятдесят два кроки, не пропускайте жодного, бо тільки тоді зможете досягнути максимального результату.

✣ ✣ ✣

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>