

ОДНА ЗВИЧКА ... НА ... ТИЖДЕНЬ ЗМІНИ СЕБЕ ЗА РІК

БРЕТТ БЛЮМЕНТАЛЬ

ПОЛІПШУЄМО ПАМ'ЯТЬ • ЗМЕНШУЄМО СТРЕС
ПІДВИЦУЄМО ПРОДУКТИВНІСТЬ • ПОЧУВАЄМОСЯ ЩАСЛИВИШИМИ



Харків
Моноліт Bizz
2021

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

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

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Бізз»](#)

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

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 всміхайтесь	30
Тиждень 4. Ставте перед собою цілі	35
Тиждень 5. Складайте переліки	40
Тиждень 6. Не робіть сто справ водночас	45
Тиждень 7. Не рівняйтесь на інших	50
Тиждень 8. Медитуйте	55
Тиждень 9. Позбудьтеся нерішучості	60
Тиждень 10. Пийте зелений чай	64

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.	Цінують 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

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.	Працуйте 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

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

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 не даремні. 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, прожитий правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. — М.: Альпина Паблішер, 2015. — Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.

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 дослухатися 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.



... Розділ I ...

ПРОГРАМА

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-

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

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.



ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ І ЯСНОГО РОЗУМУ

ЗМІНИ У ВАШОМУ ЖИТТІ, спрямовані на поліпшення психічного здоров'я, дадуть неабиякі плоди. Якщо ви щотижня розвиватимете нову звичку, позитивні результати не забаряться:

- + **ЯКІСТЬ ЖИТТЯ.** Втіливши пропоновані зміни, ви менше хвилюватиметеся, а тому дістанете змогу сповна насолоджуватися життям.
- + **СТРЕС І ВМІННЯ ЙОМУ ПРОТИДІЯТИ.** Ви підготуєтеся до життєвих труднощів і зможете значно ефективніше долати їх. Почуватиметеся впевненіше, наважуючись на щось нове чи йдучи на ризик.
- + **ОСОБИСТІ СТОСУНКИ.** Вам буде легше зближуватися з оточенням і знаходити спільну мову з найдорожчими людьми, ваші стосунки стануть здоровішими й принеситимуть вам більше радості.
- + **ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ЗРОСТАННЯ.** Ви відчуєте, що розвиваєтеся інтелектуально, поглибите свій творчий потенціал, будете готові пізнавати нове й невідоме.
- + **ПРОДУКТИВНІСТЬ.** Ви навчитеся фокусуватися на своїх завданнях, а тому станете продуктивнішими в роботі й особистому житті.
- + **СВІТОГЛЯД.** Життєрадісність і налаштованість на позитив неодмінно вплинуть на всі сфери вашого життя.
- + **МЕТКИЙ РОЗУМ.** Вам буде простіше запам'ятовувати нову інформацію й пригадувати вже вивчену, ви омолодите свій розум і дух, а в перспективі захиститеся від розумового старіння і психічних розладів.
- + **САМООЦІНКА.** Коли ви щасливі й урівноважені, це позитивно позначається на вашій самооцінці й дарує впевненість у собі.

... Розділ II ...

52 ТИЖНІ ДЛЯ НОВИХ ЗВИЧОК

ЗАПИСУЙТЕ СВОЇ ДУМКИ



Добре, що я маю змогу записувати свої думки й почуття;
інакше я би просто задихнулася.

Анна Франк*

НАЙПЕРШИЙ І НАЙПРОСТІШИЙ крок на цьому шляху — завести особистий щоденник. У нього ви можете записувати свої думки і найпотаємніші почуття без жодних обмежень, не боячись осуду оточення. Так ви дістанете змогу побути наодинці з найзаповітнішими думками, обміркувати події, що сталися з вами, глибоко й змістовно їх проаналізувати.

А ВИ ЗНАЛИ?

Перший відомий людству щоденник датований другим століттям до нашої ери. Це записи римського імператора Марка Аврелія під назвою «Наодинці з собою».**

* «Щоденник Анни Франк» — особисті записи єврейської дівчинки Анни Франк, зроблені під час нацистської окупації Нідерландів. Видано українською: Франк Анна. Сховище. Щоденник у листах. / Анна Франк; пер. з нім. М. Тупайла. — Харків: Віват, 2016.

** «Наодинці з собою» Марка Аврелія — морально-філософський щоденник римського імператора, мудреця й правителя-гуманіста. Українське видання: Аврелій Марк. Наодинці з собою / Марк Аврелій; пер. з лат. Р. Паранька. — Львів: Априорі, 2018.

Коли ми опиняємося у скрутному становищі, то завдяки щоденниковим записам можемо з'ясувати, у чому полягає проблема, проаналізувати свої думки й реакції і знайти підхоже рішення. Якщо в нас виникає непорозуміння чи суперечка з іншою людиною, щоденник допоможе побачити ситуацію з іншого боку і зрозуміти погляди та переживання співрозмовника. Ми вчимося тлумачити вчинки інших і впорядковувати свої думки, а завдяки цьому здатні спокійно й раціонально розв'язувати проблеми. Ведення щоденника стимулює вільне висловлення думок і задіює праву півкулю мозку, що відповідає за творчість. Отож нам легше знаходити новаторські рішення.

Ведучи щоденник, ми можемо глибше пізнавати себе й аналізувати свої емоції, хоч би якими неприємними чи болісними вони були. Що краще ми осягаємо власні думки й почуття, то більше відкриваємося для особистісного розвитку та росту. Відтак нам легше розуміти свої мрії, захоплення і страхи й помічати все те, що варто змінити. Ми бачимо всі грані своєї особистості, а тому стаємо впевненішими, чіткіше розуміємо свої потреби, глибше аналізуємо стосунки з іншими чи ситуації, в які потрапляємо. Описуючи всі переживання, ми дістаємо змогу переосмислювати свій досвід і вчимося думати позитивно й конструктивно.

РОЗКРИТТЯ ЕМОЦІЙ: АНТИДЕПРЕСАНТИ БЕЗ ЛІКІВ

Згідно з результатами дослідження 2008 року, після того як пацієнтів психотерапевтичного відділення попросили вести щоденник й описувати в ньому свої емоції, у них значно знизилися симптоми тривожних розладів і депресії, а загальний психічний стан поліпшився — на відміну від інших хворих, які робили записи, але не згадували в них про свої емоції (2).

А ще ведення щоденника допомагає боротися зі стресом і дарує відчуття щастя. Пишучи про свої емоції, ви вивільняєте їх, не даєте їм

накопичуватися. Так відчуваєтеся спокійнішими та щасливішими й не впускаєте у своє життя негатив. Якщо ж стаються приємні події, щоденник дає змогу зупинитися на мить, щоб сповна насолодитися позитивними емоціями.



ШЛЯХ ДО ЗМІН ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК

ЗАПИСУВАННЯ СВОЇХ ДУМОК на папері (або в електронному форматі) — це терапевтичний інструмент, який допомагає докопатися до суті найпотаємніших думок, почуттів, поглядів і життєвих ситуацій. Дотримуючись наведених нижче порад, ви зумієте дістати якомога більше користі від ведення щоденника.

ОКРЕСЛІТЬ СВОЮ МЕТУ. Спершу ви змушуватимете себе писати, але невдовзі цей процес стане для вас природним і простим. Якщо ви ніколи раніше не вели щоденника, чітко окресліть часовий проміжок — скажімо, десять хвилин щодня або через день, — щоб поступово звикнути послідовно занотовувати думки. Роблячи це регулярно, незабаром ви помітите, що виливати емоції, почуття й думки стало простіше. Можливо, вам навіть закоротить написати більше, ніж ви планували.

НЕ СТРИМУЙТЕ ПОТОКУ ДУМОК. Щоденники бувають різні. Усе залежить від вас, вашого світобачення, емоцій, досвіду й мислення. Нехай слова течуть вільно, не варто надмірно аналізувати те, що ви пишете. Забудьте про вивчені у школі правила. Не зосереджуйтеся на орфографії, граматиці чи на обсягу написаного.

ОБЕРІТЬ ТЕМУ. Якщо ви застрягли на якійсь думці або не маєте що сказати, опишіть свої відчуття саме в цей момент. Або ж оберіть тему, на яку писатимете конкретного дня чи впродовж тижня. Поміркуйте про свої стосунки з людьми, роботу, мрії та страхи. Нехай говорить

ваша внутрішня дитина, адже діти зазвичай вільніше висловлюють свої думки й переживання. Запитуйте себе про складні ситуації й минулі події.

ПОТУРБУЙТЕСЯ ПРО КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ. Якщо в дитинстві чи юності ви вели щоденник і згодом він потрапив до рук батьків, братів чи сестер, друзів, то вам, мабуть, нелегко наважитися знову почати записувати свої думки. Хоч би яким болісним був цей досвід, спробуйте відновити звичку писати. Дорослим значно простіше потурбуватися про приватність інформації. Якщо ви віддаєте перевагу електронним щоденникам і плануєте зберігати свій на комп'ютері, обов'язково захистіть файл паролем. Якщо хочете вести паперовий щоденник, тримайте його у сейфі або в іншому надійному місці.

МУЛЬТИМЕДІЙНІ ЩОДЕННИКИ. Якщо ви творча людина, можливо, вам припаде до вподоби мультимедійний формат. Ви можете вести відео- чи аудіощоденники, створювати нариси, малювати або зберігати інформацію в будь-якій іншій формі.

ПИШИТЬ ПРО НОВІ ЗВИЧКИ. Оскільки ви плануєте кардинально змінитися за допомогою цієї книжки, можливо, варто почати окремий щоденник чи відвести сторінки у своєму основному щоденнику, де опишуватимете свої успіхи і невдачі, розмірковуватимете про нові звички. Перепишіть у щоденник завдання з третього розділу («Інструменти й матеріали»), щоб мати все напхвату.



СЛУХАЙТЕ МУЗИКУ



Музика — це моральний закон. Вона наділяє всесвіт душею, думку — крилами, уяву — здатністю до польоту, а життю надає чарівності.

Платон

ЦІЛКОМ МОЖЛИВО, ЩО МУЗИКА виникла одночасно із зародженням самого життя. Вважають, що перші музичні інструменти — флейти, вирізьблені з кісток птахів і слонів, — існували вже тридцять п'ять — сорок тисяч років тому (1); птахи, морські ссавці й інші тварини спілкуються між собою з допомогою різноманітних звуків і навіть мелодій.

Музика — це універсальна мова, яка викликає в нас емоції і навіть породжує пристрасть. Якщо ми чуємо свою улюблену пісню, настрої миттєво поліпшується. Заспокійлива композиція допомагає розслабитися. Повільна і журлива мелодія підштовхує до роздумів і навіть викликає тугу. Музика спонукає до творчості, мотивує. А ще впливає на нас фізично — ми похитуємо ногою в такт, плескаємо в долоні чи танцюємо. Отож музика здатна змінювати нас.

За результатами досліджень, ми піддаємося позитивному впливу музики ще від самого народження (а може, навіть в утробі матері) (2). У 1980-х роках доктор Ван де Карр з Гейварда (штат Каліфорнія) здійснив серію

експериментів і виявив: коли матері та її ще не народженій дитині вмикали музику, це позитивно впливало на подальший фізичний і психічний розвиток малюка, сприяло тіснішому зв'язку між ним і матір'ю, добре позначалося на грудному вигодовуванні (якщо порівнювати з дітьми і матерями, яким музики не вмикали) (3). Музика також позитивно впливає на новонароджених: у них покращується настрій, знижується рівень стресу, нормалізується сон, розвиваються пам'ять і когнітивні здібності, поліпшується робота мозку. Також музика допомагає всім нам зосередитися, підвищує працездатність.

А ВИ ЗНАЛИ?

Згідно з дослідженнями, горбаті кити творять власну музику, багато елементів якої — зокрема ритм, фрази та музичну форму — використовують і люди.

Музика також допомагає зменшити прояви набутого слабоумства, тривоги та інших психічних розладів. Її використовують під час лікування й реабілітації онкохворих і пацієнтів після операцій. Одне дослідження виявило, що музична терапія допомагала хворим на рак розслабитися, у них зменшувалися больові відчуття. Інше ж показало, що музика поліпшує якість життя хворих (4, 5).

Коли ми слухаємо приємну музику, в мозку виробляються нейроактивні сполуки, які прямо впливають на наше психічне здоров'я. Наприклад, мелатонін нормалізує сон, а дофамін стимулює мозкові центри винагороди й задоволення. Коли ж лунає музика, яка нам не подобається або здається тривожною, активізується мигдалина — мозковий центр, що відповідає за «захист і втечу». Через це в організмі виділяється велика кількість адреналіну.

Отже, музика здатна справляти сильний позитивний вплив на психічне здоров'я. Але для цього вона повинна стати частиною вашого життя. Доктор Сюзанна Б. Гансер, співавторка книжки «Контроль над стресом

і болем за допомогою музики»* та засновниця відділення музичної терапії в Музичному коледжі Берклі, пояснює: «Майже кожна частина нашого мозку реагує на музику. Це вражає, адже небагато стимуляторів здатні на таке. Слухаючи музику, ми змінюємося».



ШЛЯХ ДО ЗМІН ЩОДНЯ ЗНАХОДЬТЕ ЧАС НА МУЗИКУ

ЗРОБІТЬ УСЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ МУЗИКА посіла важливе місце у вашому житті. Ось декілька порад.

ПОДБАЙТЕ ПРО НЕОБХІДНЕ ОБЛАДНАННЯ. Існує безліч зручних пристроїв, які дадуть вам змогу сповна насолодитися музикою.

Смартфон, iPod або MP3-плеєр. Давно минули дні громіздких касетників і CD-плеєрів. Щоб слухати музику за межами дому, використовуйте смартфон, MP3-плеєр чи інші пристрої, як-от iPod.

Навушники. Не шкодуйте грошей на якісні навушники, особливо якщо часто буваєте в шумних місцях — у літаку, потягу чи громадських місцях. Доберіть шумозахисні навушники, щоб слухати музику з комфортною гучністю, не відволікаючись на сторонні звуки.

Домашня аудіосистема. Придбайте якісні колонки. Якщо є змога, оберіть найновішу модель, щоб без проблем під'єднуватися до всіх домашніх пристроїв.

УПОРЯДКУЙТЕ СВОЮ МУЗИКУ. Створіть музичну бібліотеку у своєму комп'ютері. У пригоді стане спеціальна програма. З її допомогою ви зможете формувати різноманітні добірки композицій відповідно до свого настрою, завантажувати їх на мобільний телефон і слухати не тільки вдома, а й у дорозі.

* Suzanne B. Hanser Ed.D. MT-BC, Susan E. Mandel Ph.D. MT-BC. Manage Your Stress and Pain Through Music: Berklee Press; Pap/Com Edition, 2010.

РОЗШИРЬОЙТЕ СВОЇ МУЗИЧНІ СМАКИ. Навіть якщо ви віддаєте перевагу якомусь музичному жанру, не зупиняйтеся на ньому. Різна музика викликає в нас різні емоції. Окрім цього, наш мозок сприймає нову музику зовсім по-іншому, ніж ту, до якої ми встигли звикнути. Скажімо, якщо у ваших навушниках завжди лунає хіп-хоп або рок, ви постійно переживаєте лише одну емоційну реакцію. Якщо ж слухаєте багато різних жанрів, як-от джаз, класична музика чи оперний спів, мозок щоразу реагує інакше. Тому не забувайте регулярно оновлювати свою фонотеку.

ЗРОБІТЬ МУЗИКУ ЧАСТИНОЮ СВОГО ЖИТТЯ. Нехай музика супроводжує вас постійно — удома й у дорозі.

У кухні. Приправте процес приготування їжі жвакими гітарними, свінговими чи джазовими композиціями.

Під час хатньої роботи. Зробіть прибирання, прання й інші хатні обов'язки приємнішими та продуктивнішими з допомогою танцювальних мелодій.

Надворі. Установіть водонепроникні колонки на веранді чи у дворі та слухайте музику, коли пораетесь в саду, влаштовуєте пікнік чи просто відпочиваєте на свіжому повітрі.

За кермом. Слухайте радіо або під'єднайте MP3-плеєр чи смартфон до автомобільної аудіосистеми. Щоб знайти музику, яка припаде вам до вподоби, купіть супутникове радіо.

На прогулянці із собакою і дорогою на роботу. Якщо слухатимете музику, вигулюючи песика або куняючи в метро чи в автобусі, час мине непомітно.

Під час занять спортом. Доберіть енергійну музику, яка спонукатиме тренуватися інтенсивніше. Ще й кілька зайвих калорій спалите.

ЗАМІСТЬ ТЕЛЕВІЗОРА. Перегляд телепередач виснажує, а от музика, навпаки, заряджає енергією, активізує мозок. Не вмикайте увечері телевізора, натомість послухайте музику. Пошукайте нових виконавців, створіть кілька добірок і поділіться ними з друзями та рідними.

ПРОПОНУЮ ВАМ ПРИКЛАДИ МУЗИЧНИХ ДОБІРОК ДО РІЗНИХ ЗАНЯТЬ

Фізичні вправи	електронна або танцювальна музика
Відпочинок	чилаут і лаундж
Концентрація уваги	саундтреки до кінофільмів і класична музика
Ігри	топ-чарти або альтернатива
Заняття творчістю	ню-ейдж або саундтреки до кінофільмів
Час для розваг	джаз, латиноамериканська або класична музика
Тренування пам'яті	поп-музика вісімдесятих

МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ. У книжці «Контроль над стресом і болем за допомогою музики» Сюзанна Гансер присвячує цілий розділ впливу музики на людину та її настрій. Перегляньте матеріал «Музика і настрої» у розділі «Інструменти й матеріали», щоб оцінити, як різні музичні жанри впливають на ваш емоційний і психічний стан. На основі своїх оцінок створіть добірки, які ідеально пасуватимуть до конкретних видів діяльності й поліпшуватимуть вам настрій.

ОБЕРІТЬ СВІЙ ГІМН. Саундтреки до кінофільмів створюють особливу атмосферу, доповнюючи зображені на екрані події. Музика з фільмів про Джеймса Бонда, із «Зоряних війн» та «Місії нездійсненої» стала культурною. Створіть особистий саундтрек, обравши ті композиції, які торкаються струн вашої душі. Нехай вони запалють *вашу* ауру. Хочете відчувати себе могутніми? Натхненними? Сексуальними? Загадковими? Кмітливими? Знайдіть пісні, які допомагають вам почуватися відповідно, і вмикайте їх, коли потребуєте додаткового натхнення чи мотивації.

ТВОРІТЬ ВЛАСНУ МУЗИКУ. Згідно з дослідженнями, написання музики приносить навіть більше користі, ніж прослуховування чужих компо-

зицій. «Коли ви творите музику, то задіюєте значно більше частин мозку та м'язів тіла, дістаючи незабутній досвід. Тим паче якщо імпровізуєте, створюєте щось нове або робите аранжування певної мелодії», — пояснює Сюзанна Гансер. Якщо ви співаєте чи граєте на музичному інструменті, робіть це регулярно, наприклад раз на день чи раз на тиждень. Якщо ж таких навичок не маєте, знайдіть собі вчителя з музики, запишіться до музичної школи або ж просто співайте в душі чи ходіть із друзями в караоке.

ВЛАШТУЙТЕ МУЗИЧНУ ВЕЧІРКУ. Запросіть у гості друзів чи рідних і попросіть їх принести плеєр чи інший пристрій з улюбленими композиціями, які, на їхню думку, можуть стати відкриттям для решти гостей. Разом прослухайте їх та обговоріть. Нехай кожен розповість, яка мелодія припала йому до душі. Поцікавтеся, які почуття вона викликала в решти. Робіть тематичні вечірки, щоб мати змогу ознайомитися з багатьма музичними жанрами й допомогти гостям розширити їхні музичні вподобання.



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

