

Александр Шерешев

**Полезные привычки,
которые сделают жизнь
долгой и счастливой**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 338.24
ББК 87.75
Ш49

Шерешев А. А.

Полезные привычки, которые сделают жизнь долгой и счастливой / Шерешев А. А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 56 с.

ISBN 978-5-532-98654-1

Как сказал Роберт Кийосаки: «Мы рабы своих привычек. Измени свои привычки, и изменится твоя жизнь». Если вы хотите быть здоровыми, успешными, энергичными, вам нужны соответствующие привычки. Какие и как их развить вы узнаете на страницах данной книги. Книга максимально практическая. В каждой главе вы найдете задания и упражнения, выполняя которые, почувствуете улучшения самочувствия и настроения. Ваша жизнь станет более осознанной. Некоторые упражнения дают сильный эффект уже с первой тренировки. Прочитайте книгу и сделайте свою жизнь долгой и счастливой!

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Глубокое дыхание – основа здоровья	6
Глава 2. Правильная осанка = здоровое тело и хорошее настроение	10
Глава 3. Целеполагание – фундамент обдуманной жизни	14
Глава 4. Ведите Дневник	19
Глава 5. Правильное питание – один из трех китов здорового образа жизни	22
Глава 6. Физические нагрузки – источник вашей силы и здоровья	28
Глава 7. Неоценимая важность полноценного сна	32
Глава 8. Избегайте лишнего информационного шума	35
Глава 9. Как обрести спокойствие тибетского мудреца? Медитируй!	39
Глава 10. Скинь «ношу раба» – избавься от зависимостей	43
Глава 11. Откладывай 10% от своих доходов	47
Глава 12. Развитие – это жизнь	51
Эпилог	55

Предисловие

Данная книга состоит из 12 глав. Каждая глава посвящена отдельной привычке и методикам по её развитию. Старался сделать книгу максимально практической и использовал лишь необходимый минимум теории. В каждой главе вас ждут упражнения, задания, которые помогут сформировать полезную привычку.

Что такое привычки? И почему я написал книгу по этой теме?

Привычки – это наши шаблоны поведения. Если эти шаблоны приводят нас к пагубным последствиям, такие привычки нежелательны. От них нужно избавляться. Если определенные действия ведут нас к здоровью и процветанию, их необходимо закреплять и всячески развивать в себе.

Эта книга плод моих:

«Ума холодных наблюдений

И сердца горестных замет».¹

Личного опыта, прочитанных книг, пройденных тренингов.

У меня была плохая осанка, я стеснялся своей сутулости. Начал изучать вопрос, как исправить это дело. На бумаге вроде просто. А вот на практике понадобилось ни мало времени и терпения, чтобы наконец выработать в себе новую привычку – держать спину и голову ровно. Но и чувствовать себя стал лучше, увереннее.

Вообще, заметил, чем больше тратишь сил на что-то, тем больше этим гордишься и ценишь потом.

Я был торопливым и быстро выходил из себя. Начал медитировать, делать дыхательные упражнения. Сейчас меня часто называют самым спокойным из своих знакомых.

Раньше жил строго от зарплаты до зарплаты, тратя все до последнего рубля. Сейчас регулярно откладываю часть своего дохода. Это стало приятной привычкой. И чем больше сумма этих «отложений», тем приятнее на душе становится.

¹ А. С. Пушкин «Евгений Онегин»

Помню время, когда часами просиживал за компьютерными играми, телевизором. Осознав, что такое времяпрепровождение не ведет к здоровью и жизненным благам, начал сознательно искоренять такой досуг. Чем заменить телек и компьютер по вечерам? Читайте художественную и профессиональную литературу, занимайтесь спортом, побольше гуляйте на свежем воздухе, изучайте иностранные языки, освоите новое хобби, больше времени проводите с родными и близкими.

Как сказал Роберт Кийосаки: «Мы рабы своих привычек. Измени свои привычки, и изменится твоя жизнь».

Если вы хотите быть здоровыми, успешными, энергичными, вам нужны соответствующие привычки. Какие и как их развить вы узнаете на страницах данной книги.

Есть небольшая просьба. Сам люблю все критически оценивать. Но делать это стоит объективно, основываясь на фактах, верно? Поэтому, прежде чем давать какую-либо оценку книги по какой-то её части: заголовку, содержанию, картинке, отдельной главе... Просто прочитайте её до конца и выполните предложенные упражнения. А потом подумайте: принесла вам эта книга пользу или нет? Выбросить её на помойку или перечитывать время от времени для укрепления полезных навыков?

Если будете честны с собой и действительно станете выполнять упражнения, уверен, книга поможет вам добиться улучшения здоровья, самочувствия и реализации ваших целей в жизни.

Успехов!

Глава 1. Глубокое дыхание – основа здоровья

– *Что ты делаешь?*

– *Размышляю.*

– *А ты всегда так дышишь, когда размышляешь?*

– *Я даже не заметила, что дышу.*

Адамс Дуглас «Автостопом по галактике. Опять в путь»



Многие даже не задумываются о своем дыхании. А ведь это один из важнейших процессов для организма. Без еды и воды можно протянуть несколько дней. Без воздуха неподготовленный человек не протянет и несколько минут.

От того, как мы дышим, зависит продолжительность и качество нашей жизни.

Современный «сидячий» образ жизни приучил нас к неправильному дыханию: вдыхаем часто и поверхностно, используя меньше половины объема легких. Это приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности организма, астме, атеросклерозу, сердечно-сосудистым заболеваниям.

Если мы дышим слишком часто, наш организм плохо усваивает кислород и углекислый газ. О пользе кислорода знают все. А вот о том, что углекислый газ также важен для нашего организма не все осведомлены. Без необходимых пауз в процессе дыхания углекислый газ не накапливается в крови и тканях. А это необходимо для поддержания обменных процессов, синтеза аминокислот, нормализации нервной системы, расширения сосудов и в целом оптимизации работы дыхательной системы.

По тому, как дышит человек можно многое о нем понять. И о его здоровье, и о эмоциональном состоянии. Между дыханием и настроением существует неразрывная связь. У спокойного человека дыхание ровное, глубокое. Если он разгневан, то и процесс дыхания становится поверхностным, рваным. Зная о существовании этой закономерности, мы можем влиять дыханием на настроение.

Может быть, вы слышали высказывание, что всем отпущено определенное количество вдохов и выдохов. Получается, кто дышит быстро и поверхностно, тот и умирает раньше.

Может, конечно, это просто слова. Но факт остается фактом: больные люди – неважно физиологический или психологический недуг – дышат рвано, поверхностно. Легкие не очищаются как следует. В них оседает пыль и вредоносные бактерии.

Здоровые же люди вдыхают спокойно и ровно. Глубокий вдох проникает в самый низ легких, вычерпывая отработанные газы, осевшую пыль.

В итоге и организм усваивает больше кислорода, и углекислый газ успевает сделать свое дело и успешно утилизируется. Кроме этого, при глубоком дыхании происходит массаж внутренних орга-

нов, приток свежей крови к желудку, почкам, печени, поджелудочной, что улучшает их работу.

Чтобы достичь такого положительного эффекта, нужно использовать **брюшное дыхание** (дыхание животом). Чтобы лучше понять, как оно работает, давайте проведем следующую практику.

Сядьте на стул. Спина должна быть прямой. Положите ладони обеих рук на живот. Так проще следить за дыханием на первых порах тренировок. При вдохе живот должен надуваться, как воздушный шарик. Задержите на секунду дыхание. При выдохе немного помогайте себе руками «сдувать» живот.

Такая техника развивает диафрагму и мышцы брюшной полости, улучшает кровообращение внутренних органов и расслабляет.

Дышите носом. Так лучше фильтруется и нагревается поглощаемый воздух.

В заключении главы привожу 3 дыхательных упражнения, используя которые, вы быстро ощутите полезный эффект (ура, «волшебная таблетка»!). В первый день советую практиковать «ромбовидное дыхание». Во второй – брюшное. «Бодрящее дыхание» используйте только по необходимости.

Упражнения

«Ромбовидное дыхание»

Состоит из 4 этапов:

- вдох
- задержка дыхания
- выдох
- задержка дыхания

Делайте для начала все этапы на 4 сек.

Такое дыхание приводит к спокойному состоянию. Делайте это упражнение трижды в день. Начните с 15 повторов.

Также такой вид дыхания хорошо успокаивает в стрессовых ситуациях. Поэтому если у вас возникла необходимость быстро привести себя в спокойное состояние перед собеседованием, например, или свиданием, можете применять данный метод. Результат наступает уже через 5-10 минут. Проверьте!

Брюшное дыхание

Его технику описывал выше. Советую практиковать трижды в день. По 5 минут каждый подход. Это упражнение вырабатывает привычку дышать глубоко, что укрепляет наше здоровье и продлевает жизнь. А также помогает мужчине быть более выносливым в постели, как бонус!

Бодрящее дыхание

Дыханием можно не только успокоить свое внутреннее состояние, но и, наоборот, активизировать его. Для этого нужно увеличить фазу вдоха и сократить фазу выдоха. Попробуйте подышать по следующей схеме: 4 сек вдох, 2 сек резкий выдох, 2 сек пауза, далее цикл повторяется нужное количество раз.

Такое дыхание оказывает бодрящий эффект, за счет большого количества кислорода. Но злоупотреблять таким дыханием не стоит. Используйте его в моменты, когда нужно быстро привести себя в бодрое состояние.

Глава 2. Правильная осанка = здоровое тело и хорошее настроение

Без осанки конь – корова

Русская поговорка



Осанка – это способность человека держать тело в разных положениях. Разделяют правильную и неправильную осанку.

При правильной осанке плечи отведены назад и расслаблены, голова стоит ровно, грудь чуть вперед, поясница принимает форму легкого изгиба, колени выпрямлены, но расслаблены.