



*Всем и каждому, кто когда-либо  
оказал нам честь своим доверием.*

*Читателю, который стремится  
лучше себя чувствовать,  
сохранять здоровье и жить долго.*

Мы не можем управлять ветром,  
но можем по крайней мере  
открыть окно.

*Джидду Кришнамурти,  
индийский духовный учитель  
(1895–1986)*

# Предисловие

**О**дной сигаретой меньше, одним шагом больше, двумя порциями картофеля фри меньше, тремя вздохами больше... Чуть больше, чуть меньше — только и всего! И этого достаточно, чтобы лучше себя чувствовать? Да, достаточно! Никаких грандиозных преобразований от макушки до пят, никаких революций, — только конкретные, взвешенные, достижимые цели. Небольшие изменения, небольшие преобразования, которые следует вносить в свою жизнь постепенно. Вот программа, которую мы предлагаем вам, чтобы с каждым днем вы могли чувствовать себя лучше. Эта программа не требует больших вложений и не займет у вас слишком много времени.

Вы скажете, что это пустяки.

Да, это немного, но для ваших тела и сознания вполне достаточно.

Это похоже на игру; это и есть игра! Игра с моими привычками и с самим собой, практическая программа, которую я могу и собираюсь адаптировать к своим потребностям, потому что хозяин здесь — я.

Мне отлично известно, что хорошее самочувствие (тела, сердца и разума) зависит от многих факторов, не все они поддаются контролю, но сегодня у меня есть новые знания и эффективные ресурсы, которые помогут мне его сохранить. Знания и ресурсы, которые я найду здесь и которые будут полезны в любых жизненных обстоятельствах.

После выхода в свет нашей предыдущей работы<sup>1</sup> мы получили множество комментариев наподобие следующего: «Я с большим интересом прочла вашу книгу «Позаботься о себе, и организм откликнется». Ваш совет нашел отклик в моем сознании и, конечно же, в моем теле... При первой возможности я пытаюсь (иногда безуспешно) высвободить время для небольшого перерыва. Что, на мой взгляд, уже является подвигом. Этим письмом я просто хотела сказать вам спасибо, и я собираюсь посоветовать всем, кто меня окружает и кто испытывает стресс, без промедления взяться за чтение вашей книги».

Как и эта читательница, которая пытается высвободить время для релаксации, многие задаются вопросом, как каждый день делать что-то полезное для себя.

Вот почему мы предлагаем вам здесь только простые вещи и простые приемы.

Если вы захотите к нам присоединиться, мы будем двигаться вместе, с полным осознанием того, что делаем, к лучшему самочувствию и здоровью.

Эта книга как раз предлагает вам то, что нужно, чтобы лучше понимать и действовать. Развиваться без принуждения, без насилия. С каждым днем плавно двигаться от хорошего к лучшему.

Здесь вы найдете методики, предназначенные как для тела и сердца, так и для сознания. Все они основаны на нашем личном и профессиональном опыте и проверены длительной практикой. Некоторые из них наследуют великим традициям, таким как, например, даосское искусство жизни.



Небольшие, недорогие и довольно приятные изменения, которые часто оказываются столь же эффективными для снижения стресса, контроля тревоги, борьбы с ожирением, лечения диабета... как прием лекарств или курс терапии.

---

**1** «Aide-toi, ton corps t'aidera». Paris: Albin Michel, 2006. На русском языке эта книга под названием «Позаботься о себе, и организм откликнется» вышла в издательстве АСТ в 2023 году.

## Предисловие

Таким образом, наш подход объединяет мудрость предков и современные достижения.

Опробуйте наши методики, сделайте их своими собственными! Только испытав их на практике, вы откроете для себя то, что они могут вам дать.

Подход, который мы предлагаем, прост; он состоит из трех частей и может применяться в любой ситуации.

**ВИДЕТЬ:** знать, узнавать, распознавать, представлять состояние дел на месте, оценивать ситуацию. Что вообще происходит внутри меня?

**ПОНИМАТЬ:** задаваться вопросом о том, как и почему происходят какие-то вещи. Конечно, в режиме реального времени, но также с оглядкой на прошлое, с выявлением уже известных ситуаций, повторений.

**ДЕЙСТВОВАТЬ:** принять взвешенное решение и без промедления выполнять его.

---

## Видеть > Понимать > Действовать

---

Три составляющих, которые соединяются в одной динамике действия. «Видеть» и «Понимать» — для размышления, «Действовать» — для реализации задуманного. Мышление подготавливает и направляет действие. Важно то, что это действие соответствует моим реальным возможностям: «Пусть я делаю немного, но это лучше, чем ничего!».

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

**Я решаю  
ИЗМЕНИТЬСЯ,  
чтобы  
лучше себя  
чувствовать**

[ ГЛАВА 1 ]

# Почему меняют

# так нелегко ься?

«Измениться» — мечта, сладкая иллюзия? «Перемены» — это проект? Эти два часто используемых слова ассоциируются с динамикой, движением и в то же время предполагают усилие, трансформацию. Но всегда ли это связано с напряжением? Хотим мы того или нет, перемены — постоянный процесс. Это касается как нашего внешнего мира, так и внутреннего. Все движется, все непрерывно меняется вокруг и внутри меня: состояние души, мысли, образы. Мой гормональный фон, даже мои клетки постоянно адаптируются и изменяются.