

# Проще

Мэтт Мадэйро

# Содержание

---

<b>Простое здоровье</b>	7
1: Введение	8
2: Еда	9
3: Питъе	15
4: Голодание	17
5: Повседневность	20
6: Фитнес	25
7: Прогулки	28
8: Спринт	30
9: Тело (работа с собственным весом)	32
10: Простое здоровье	38
<b>Простые вещи</b>	40
1: Введение	41
2: Хлам	43
3: Не-хлам	48
4: Избавляясь от хлама	49
5: Подарки на память, сувениры	53
6: Простые покупки	55
7: Простые вещи	58
<b>Простая жизнь</b>	60
1: Введение	61
2: Время	63
3: ТВ	65
4: Интернет	68
5: Люди	73
6: Простое время	76
Подводя итог	79
Источники	80
Об авторе	83

Есть некто, на кого я хочу быть похожим.

Он стройный, атлетически сложенный, тот тип тела, при виде которого вы останавливаетесь и украдкой глядите на него еще раз. Он веселый, умный и обаятельный, серьезный, когда необходимо, но полный энтузиазма в других случаях. Он много путешествует, ему удобно во всем. И он – тот парень, у которого появляются, как минимум, сразу три дюжины друзей, когда он только приезжает в новую страну.

Хотя, в основном, он живет той жизнью, которой хочет. Он - тот парень, который живет по своим правилам.

**Это не я.**

Пока еще нет, но, по крайней мере – я работаю над этим.

И я начинаю думать теперь, что представление своего идеального «я» немного отличается от того, во что мы верим. Это даже немного проще.

Это идеал? **Может быть, он всегда был рядом.**

Может быть, тот парень - это я. Чёрт, может я всегда им был, но похоронил его под годами сомнений, ежедневными двойными порциями Dr. Pepper, а также под слоем плохих советов и глупой, преглупой информации, которой вы едва поверите.

Может быть, мне надо немного покопаться, чтобы найти его.

Может быть, мне нужно собрать весь хлам моей жизни, связать его в аккуратный тугой узел и швырнуть его в воду.

**Может быть, просто может быть, мне нужно упростить свою жизнь, сконцентрироваться на том, что важно и делать все**

**усилия, чтобы откопать ту личность, которой я всегда хотел стать.**

Я начал думать об этом, по крайней мере, 9 месяцев назад. Эти мысли были первыми залпами в моем движении к простоте, кульминацией которой явилась та книга, которую вы сейчас читаете на экране.

«Проще» разделена на три части: «Здоровье», «Вещи» и «Жизнь». Последняя категория относится к типу «все остальное», но я думаю, что у нее есть несколько новых мыслей, относящихся к той части жизни, в которой мы испытываем больше всего трудностей. Я могу поручиться за них в любом случае. Я обрел себя как личность, которая значительно отличается от беспорядочного, несчастного и пузатого человека ранее.

Я только начал копать, как до меня дошло. **Мне просто нужно было упрощать.** И знаете что? Я обнаружил некоторые любопытные вещи, когда я начал делать это.

У вас *может* быть крепкое здоровье без всяких усилий. Вы *можете* быть счастливы и свободны. Вы *можете* считать каждый день. У вас были сила и способности, но эта маленькая правда была похоронена под годами трудностей и усложнений, накопленных от современной жизни.

Но когда вы это раскопаете?

**Вы всё сможете.**

Я надеюсь, что книга вам понравится.

-Мэтт

# Типа предупреждения

---

Я не доктор. Я не идеальный минималист, и я еще (пока!) не всемирный путешественник.

Я - блоггер.

Я парень, который поправился на 40 фунтов во время последнего года обучения в колледже – и все из-за желудка. Я парень, которого *ограбили* в тот же самый год, и осознавший, что его комната была настолько запущенной, что даже бедный вор не смог ничего найти. Я парень, в основном, который никогда не был доволен собой.

Но я также парень, который изменился.

В течение девяти месяцев я потерял весь тот избыточный вес и даже больше - увидев отличные мускулы, о существовании которых я даже и не подозревал. Я продал большинство своих вещей, упорядочив свою жизнь до нескольких чемоданов, и составил смелый план жить в каждом городе, который привлечет мое внимание. У меня появились невероятные друзья в онлайн и оффлайн, я встретил людей со всего земного шара и получил уверенность в своих способностях изменить этот мир.

И потом я узнал нечто невероятное, что-то такое, что даже сейчас в это трудно поверить. Потеря веса? Минимализм? Новый взгляд на жизнь? Все это было легко. **Просто**, даже, черт побери, легче сразу понять это.

И вот я решил написать об этом.

Вам не нужно верить каждому моему слову. Не стесняйтесь оспаривать каждый мой шаг. Вообще-то я прошу сделать только одну вещь: просто попытайтесь. Попробуйте в течение целого месяца, пожалуйста. И если это не улучшит вашу жизнь, то я даю вам право написать мне раздражительное письмо, от которого я заплачу.

Хотя это не заслуживало бы внимания.

Итак, начнем?

# Простое здоровье

# 1: Введение

---

Вы когда-нибудь видели отдел «Диета» в книжном магазине?

Это *ужасно*. Вы же хотите сбросить вес, не так ли? Конечно. Скажем так, вы начинаете там. Погружаетесь в этот отдел всего лишь на 30 минут и пытаетесь уловить единственную ясную мысль о безопасном, простом способе сбросить свои килограммы.

Низкоуглеводная диета? С низким содержанием жира? По типу крови? Молочно-вегетерианская? Фруктовая? Плотоядная? *Нелепая?*

Очень запутано. Очень противоречиво. И помимо этого, немного печально.

Почему это *так тяжело*? Почему, когда наши супермаркеты завалены едой и когда нам нужно поддерживать счастливую и здоровую жизнь, современный мир встречает кризис здоровья в невообразимых пропорциях?

Я не для того тут, чтобы обвинять. Я пишу не для того, чтобы сказать, будто этот план лучше, чем другие, типа списка «Топ 10 диет!», являющийся типичной бессмыслицей лишь для глянцевого журналов.

**Я говорю, что восстановление вашего здоровья может быть легким, естественным и простым, в отличие от вышперечисленного.**

И вот каким образом.

## 2: Еда

---

Люди склонны к несдержанности к тому, что у них в тарелке.

Я не могу винить их. Я сам еще тот гурман, это мой небольшой каприз, который возможно отразился на моей талии в начале года. И вот еще что: я все еще *люблю* всю еду, которую ел в начале моей фазы «роста», и я не буду притворяться, что не хочу кусок пиццы всякий раз, когда не в настроении готовить.

Однако я не заказываю пиццу. И вот почему.

*Вы можете кушать какую угодно пиццу!* Вы можете есть торты каждые выходные, пончики каждое утро и чистить зубы содовой перед сном. И знаете что?

**Это не убьет вас.** Вы будете терпеть свое несчастное здоровье, разовьете осложнения кишечника и будете колдовать над дюжинами различных таблеток во второй половине жизни, но вы все еще (возможно) выживете.

Для некоторых людей этого более чем достаточно.

Для меня? **Без шансов.** А для вас? Я сомневаюсь в этом.

Вы не хотите просто выживать. **Вы хотите преуспевать.** Вы хотите жить каждый год здоровой и сильной жизнью, и вы хотите ценить каждый день на этой планете как можно больше. Вы понимаете глубоко внутри, что это тяжело, когда вы не можете нагнуться и прикоснуться к пальцам ноги.

## **Ну а теперь, хорошие новости!**

Вам не нужно считать калории. Вам не нужно подсчитывать макронутриенты. Вам не нужно делать ничего такого, кроме того как брать еду с тарелки и отправлять ее в рот.

Результат будет отличным, здоровым, таким, каким он должен быть: легким. Без усилий.

## **Просто.**

Шаг один: **думайте о том, что вы едите.**

Это может быть единственным и самым значительным изменением, которое вы можете сделать для своего здоровья.

Не купились? Так, давайте начнем с аналогии, которая может приблизить нас к пониманию.

Новое лекарство приходит на рынок. Оно прошло клинические испытания, конечно же, но все еще идет со списком потенциальных проблем для здоровья, как минимум, длиной с целую милю. И вы знаете, как это происходит? Выходит новое лекарство, сотни людей добавляют его к своему рациону, и через десять лет половина из них становятся слепыми.

А теперь подымите свою руку, если вы хотите попробовать это лекарство.

Правильно. Мы смотрим на любое медицинское средство с определенным уровнем подозрения, настораживаемся над тем, что этот химический коктейль может сделать с нашими телами. Но что если мы сделали бы еще один шаг дальше? Что если бы мы натренировали наш подозрительный глаз на нечто более важное?

Что если бы мы были подозрительны к *еде*?

Да. **К еде**. Выслушайте меня еще чуть-чуть.

Трудно представить замороженную пиццу, которая катится по конвейеру словно лекарство. Это не поможет, к тому же список ингредиентов выглядит как глоссарий в книге по химии. А как же насчет блестящих коробок, которые скапливаются в витринах супермаркета? Что насчет самого последнего, созданного в лаборатории *продукта питания*, который затем окажется на вашем кухонном столе?

Не похоже, что это плохая идея?

Не кажется ли, что это *ненатурально*? Так почему же тогда переработанная еда стала главным *компонентом современного питания*? Почему мы удивляемся, когда видим, что наши желудки раздуваются, когда мы наполняем их, совсем как теми модными таблетками, едой, которая появилась в последние несколько десятилетий?

**Наши тела не привыкли к этому**. И как они могли бы? Мы развивались, чтобы есть всего лишь несколько продуктов: мясо, рыбу, овощи и фрукты. *Натуральную еду*. Это то, что хочет ваше тело, в конце концов. И осознание того, как мало мы потребляем из этого, может быть значительным шагом вперед, шагом к более здоровому состоянию.

Шаг второй: **ешьте натуральное**.

Просто накиньтесь на это: мясо, рыбу, фрукты и овощи. **Ешьте их**. Ешьте их чаще.

Вы могли заметить, что этот список не включает в себя другой главный элемент современной диеты: зерновые. Точное объяснение, почему вам надо избегать (или, по крайней мере, минимизировать) лежит за пределами этой книги, но тут приведены две практические перспективы, которые вы можете принять во внимание.

### **Для тех, кто считает калории:**

Хотите потреблять меньше калорий? Или, даже лучше, вообще их не считать?

Избегайте зерновых как можно чаще. Они добавляют огромное количество калорий к любой еде с маленьким повышением питательных веществ, что сметает прочь ваши цели по снижению калорий. Другими словами, берите буррито без лепешки и вы начнете понимать нечто важное: потребление только мяса, овощей и фруктов чертовски легко позволит уложиться в менее чем 2000 калорий в день.

А самое интересное? Три куска пиццы наподобие простой, аккуратной еды все-таки удовлетворят вас. Знание того, что еда из здоровых натуральных источников - это всего лишь сахарная глазурь на (безмучном!) торте.

### **Для типа людей «все в умеренности»:**

Вы будете чувствовать себя немного некомфортно.

Аргумент «всё в умеренности» обычно приводят, когда говорят об отказе от зерновых. Он обычно используется, чтобы оправдать поедание пиццы *и* десерта с салатом, но давайте взглянем поближе на то, что значит *на самом деле* «умеренность».

Для среднестатистического едока, который не ест зерновые (сконцентрированного на мясе, рыбе, фруктах и овощах), дневное потребление может выглядеть так:

- 100 грамм белков
- 100 грамм жиров
- 80-100 граммов углеводов

Заметьте состав между этими тремя питательными веществами. Потребление углеводов может возрасти, если вы регулярно включаете крахмал (картофель, сладкий картофель и т.д.) или упасть ниже, если вы не часто едите фрукты.

Давайте сравним с ежедневным рационом среднестатистического американца (источник - Центр по контролю и предотвращению заболеваний <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db49.htm>)

- 100 граммов белков
- 90 грамм жиров
- 250-300 граммов углеводов

«Всё в меру». *Верно.* Вы заметите высокую степень потребления углеводов, что вызвано едой, содержащейся в современных продуктах питания: содовая (чистый сахар, углеводы), обработанная еда и зерновые при каждом приеме пищи.

Уменьшение потребления углеводов ведет обычно к потере веса и быстрому улучшению других показателей здоровья. Почему? Это зависит от того, кого вы спросите, но популярная теория говорит о том, что уменьшенное потребление углеводов совпадает с тем, что люди привыкли есть: ведь наши предки *выжили и процветали* до того как появилось сельское хозяйство.

Это имеет смысл, не так ли? Вообразите время, когда не было сельского хозяйства. Наши предки ели то, что могли найти, и, естественно, это *не включало* в себя зерновые, которые должны быть обработаны для того, чтобы съесть их. Мы, конечно же, не можем знать точное количество того, что они потребляли, но логично, что они ели мясо, овощи, и любой фрукт, который могли найти.

Я не утверждаю, конечно, что вы не можете потерять вес, включая зерновые в свой дневной рацион. Я утверждаю, что так легче и проще уменьшить - а потом и регулировать - свой вес без зерновых, если вы, конечно, не атлет высокого уровня, надеющийся на избыток углеводов с целью заполучения энергии для занятий.

Одно предостережение, если вы решите воздерживаться от зерновых: первая неделя может вас удивить. Регулярное потребление углеводов в трехзначных цифрах воспитывает мозг к ожиданию углеводов для энергии. Таким образом, сокращение количества вами потребляемого создаст эффект очень плохого самочувствия.

Ваше тело будет подстраиваться и начнет делать нечто интересное. После того, как оно не найдет энергии из-за недостатка углеводов, оно переключится на другой предпочтительный источник энергии: **жир**. В частности, отложенный жир.

Это означает именно то, что вы думаете.

Для более подробной информации по дискуссиям о зерновых, включая источники, где люди намного умнее меня, где они объясняют, почему вам следует уменьшить их потребление в своем рационе, прочитайте главу «Источники» в конце книги.

## 3: Питье

---

### **Вода. Чай. Кофе.**

Отбросьте все остальное.

Это совет от бывшего «Dr. Pepper»-зависимого. Это совет от парня, который хотел бы заказать самую маленькую чашку (это же полезнее!), но все еще продолжающего подбегать по несколько раз к автомату по продаже напитков.

Газированные напитки – не есть хорошо для вас.

Это очень просто. Хотите верить или нет, но вашему телу не нравится, когда вы даете ему огромное количество сахара на регулярной основе. Помните пример с таблеткой из предыдущей главы? Помните отрывок про «наши тела не привыкли к этому»? Это также применимо и к данному случаю.

Подумайте об этом. Фрукт, по многим определениям - это природная плитка сладостей. Это природный источник сахара и здоровых питательных веществ, но влияние этого сахара минимально для тела: потому что вам надо *жевать* этот фрукт. Вы не впрыскиваете в себя инъекцию сахара. Вы жуете яблоко вместо этого, и наслаждаетесь природным источником клетчатки, что обеспечивает *медленный, безопасный* транспорт для сладкого.

А газированные напитки? Тут не существует какого-то специального способа доставки. У вас, конечно же, есть бутылка, но она содержит в себе огромное количество сахара, что наносит ущерб вашей внутренней системе и проявляется позднее в излишках боков.

Обратите внимание, в этот перечень входит также основной элемент завтрака: **сок**. Для некоторых это может быть откровением (как было для меня!), и это неприятная истина. Мы привыкли думать, что **фруктовый сок – здоровый напиток, но он все еще содержит сахар**. Конечно, это природный сахар с фрукта, но это не намного лучше, когда он лишен такого элемента, который и делает его таким натуральным: самого себя, то есть фрукта. Вы знаете, это мясистая, волокнистая поверхность, что защищает яблоко от прямого попадания в ваши бедра.

Вода. Чай. Кофе. Пейте их вдоволь, но не перебарщивайте, как например, в случае с алкоголем, во всем остальном.

## 4: Голодание

---

У голодания плохая репутация. Вы это знаете. Я это знаю. По воле случая я также знаю, что существует очень мало научных выводов, подтверждающих эту плохую репутацию. И мне довелось знать, потому что это помогло мне *значительно* снизить вес в первые несколько недель моих попыток.

Концепция Ритмического Голодания (РГ) может показаться немного странным любому, кто не знаком с ним. Так что побудьте со мной, так как я опишу его практическое применение.

У вас было время свободное от еды? Обычно это восьмичасовой период, в котором вы потребляете целую пачку дневных калорий. Это оборачивается в два приема пищи или три приема, или вообще как вам угодно. Идея состоит в том, чтобы кушать в этом восьмичасовом промежутке, оставаясь в состоянии голодания остальные шестнадцать часов в день.

Почему это так важно? Ваше тело имеет склонность сжигать жиры в состоянии голодания (особенно если ваш уровень углеводов - низкий). Это означает, **что вы получаете 16 часов сжигания жира в день.** Это *изумительно*.

Другая хитрость исходит из потребления калорий. Вы не поглощаете огромное количество еды, чтобы компенсировать пропущенный завтрак (совет, *не делайте так*). Намного легче жить и благоденствовать с дефицитом калорий каждый день недели.

Вы можете аргументировать тем, что обычное сокращение потребления калорий тоже сработает. Я не буду спорить. Но,

исходя из опыта, сокращение калорий делает меня несколько безумным в первые несколько недель. Мне *нравится* еда. Я люблю ее, и вот почему ритмическое голодание было для меня как глоток свежего воздуха.

Конечно, я не завтракаю, но и не морю себя голодом во время остальных двух приемов пищи. Я ем довольно-таки обильный обед и ужин, перекусываю в середине дня и не беспокоюсь о чем-то другом.

Прелесть РГ, в конце концов, состоит в его простоте. **Пропуск принятия пищи вас не убьет.** Он поможет вам достичь вашей цели в весе легким путем безо всяких усилий.

И есть другая ключевая польза, когда речь идет о предмете, столь милому моему сердцу: *пицца*. Торт. Все, что я не ем обычно во имя моего здоровья, другими словами, то, что я потреблял в изобилии раньше.

Голодание - это не мгновенное чудо, но зная то, что я могу пропустить приемы пищи, оно дает другую перспективу: **мне не нужно чувствовать себя виноватым за эту обманную еду.** Есть тенденция, что когда вы начинаете правильно питаться, то вы начинаете укорять себя настолько сильно, насколько полон желанием ваш взгляд, устремленный на кусок пиццы.

Когда вы привыкнете к голоданию, то вам не нужно будет делать этого. Вам нужно будет просто понять две следующие мысли:

1. **Если вы собираетесь съесть что-то вредное, то вы знаете, что вы делаете.** Вы не едите вредную пищу из-за какого-то протестного стремления нарушить правила.

Вы едите этот огромный кусок пирога, потому что вы *хотите* и потому что вы знаете следующую мысль.

2. **Вы можете возместить это.** После ночи обжорства и плохой еды, я могу голодать весь следующий день. Когда приходит день Благодарения, то я голодаю двадцать часов до этого и таким образом я могу насладиться всеми яствами, которые пожелаю. Я до сих пор не планирую есть пиццу каждую неделю, но знаю, что всякий раз я могу просто пропустить прием пищи (или даже два!) после этого, чтобы компенсировать избыток калорий.

Очень просто: **если вы кушаете слишком много в один день, ешьте меньше на следующий.**

Ритмическое Голодание также позволяет вам делать и делать это без чувства лишения, обычно сопровождающего режим сокращенного потребления калорий.

Вот в чем состоит «win-win» стратегия моей книги.

## 5: Повседневность

---

Позвольте мне описать мои будни.

Я просыпаюсь около 8-9 утра, свежий и готовый ко всему. Вместо миски каши (сахара) я буду наслаждаться чашечкой кофе (может быть, даже двумя) и начну работать, сосредоточившись на чтении и написании, а не на состоянии моего желудка.

Тем не менее, около полудня мой желудок начинает урчать. Если нет, то не о чем беспокоиться! Я подожду, пока он забеспокоится, и тогда помчусь на кухню, чтобы приготовить себе нечто *натуральное и изумительное*. Нарезанные цуккини, может быть, смешанные с плавленым козьим сыром, сердцевинами артишока и куриными фрикадельками. Это удовлетворит меня на несколько часов.

Когда мой желудок жалуется около 3 часов пополудни, то я готовлю себе небольшую закуску. Типичная закуска для меня это деревенский сыр и фрукт, или коктейль из ягод и кокосового молока.

Ужин будет таким же изумительным. Я не готовлю слишком много овощей для обеда, так что я приготовлю себе огромный салат и положу сверху немного белка (протеина). Добавлю авокадо для салата тако, и в завершение хорошенько побрызгаю горячим соусом.

Мой режим приема пищи заканчивается в 8 вечера. Я доволен и сыт к этому времени, а еда освобождает мой разум, поскольку я готов к более важным делам (ликование!).

## **Вот и всё!**

Я не считаю калории. Я не считаю углеводы, белки или жиры. Я могу посчитать, сколько артишоков помещается в мой рот за раз (26, если вам интересно). Но я делаю то, что должно быть естественно: **ем, когда я голоден, и занимаюсь другими делами, когда не голоден.**

Если честно, я не всегда так делаю. Мое путешествие по снижению веса началось так же, как и у всех: я считал питательные вещества и пытался выяснить, сколько углеводов я потреблял каждый день. Я, конечно же, потерял вес, но я не мог не задаться вопросом о том, вдруг если бы мне *пришлось* обо всем этом думать самому.

Люди делали раньше это безо всякого подсчета. Почему современные мужчины или женщины такие разные?

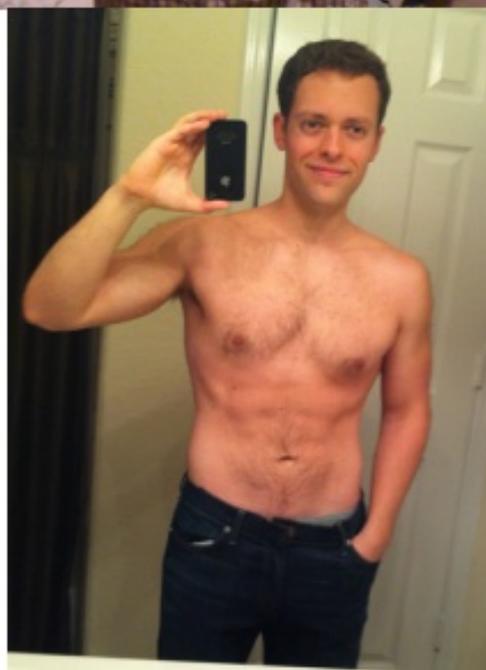
Способность *не думать* мучительно о том, что я ем - это результат всех тех обдумываний, которые я совершил за первый месяц. Когда я переключился на свою повседневную рутину, описанную мною выше, то я открыл две вещи.

**Я все еще теряю вес.** Сосредотачиваясь на натуральной еде и отходя со стола, когда я сыт.

**Пища не должна быть сложной.** Она не должна быть взвешена и измерена при каждом удобном случае, и это не должно стать непреклонной и безрадостной частью вашей повседневности.

Попробуйте то, что я описал выше в течение одного месяца, и я думаю, что вы также откроете это для себя. Это *легко*. Это **просто**. И это помогло мне сбросить около 40 фунтов (около 16

кг) в течение 9 месяцев: начиная с того, что вы видите на верхней картинке, до стройного, улыбающегося и **необоснованно** привлекательного человека на нижней.



Если вы предпочитаете более детальный план для начала, то сделайте так: **успокойтесь**. Глубоко вздохните, наполните свою тарелку овощами, а затем плюхните сверху приличную часть белка. Это работает. Это *просто*. Вам не нужно слишком много думать над этим.

Такая же стратегия работает и для ресторанов. Не уверены, что получите? Выберите что-нибудь с белком и с овощами. Пропустите любое блюдо с основой на зерновых (макаронные изделия в том числе!) и, *несомненно*, не хватайтесь за десерт. Если вы разделите его с несколькими людьми, то несколько кусочков вам не повредят. Все, что больше этого, тем не менее, может все испортить.

Как насчет перекусов? Съешьте два квадратика темного шоколада (с содержанием какао от 75% и выше). Или запаситесь кусочком протеина и овощами – это полезнее и сытнее, чем кусочек шоколада. Вы можете даже обнаружить, что вам и не нужны перекусы, так как ваш фокус перемещается к здоровой, натуральной еде. Если это так, то здорово!

И пару слов о голодании: **вам не обязательно делать это**. Вы можете скорректировать время приема пищи для совпадения с вашим расписанием, например с 4 часов до полуночи. Лично говоря, я потерял большинство своего веса без голодания, хотя мое окно приема пищи помогло мне достигнуть тот определенный тип, которого я хотел. Если вам не приятна сама мысль пропустить три приема пищи, то не переживайте. Предпринятие шагов к уменьшению приема углеводов и сосредоточение на натуральной необработанной пище все еще будут приносить огромную пользу.

**В любом случае, цель остается такой же: достичь отличного здоровья самым простым и естественным путем, каким мы только сможем.**

Простая потеря веса? Естественное здоровье? Звучит классно, не так ли?

Это может быть вашим. Не делайте вашу жизнь еще сложнее, чем она есть: ешьте натуральное, ешьте меньше и также немного двигайтесь. Мы поговорим о последнем пункте в следующей главе.

## 6: Фитнес

---

*10 легких шагов к стальным мышцам!  
6 упражнений к вашей стройности!*

*Верно.* В журналах есть глянцевые, стройные и подтянутые модели, но у меня есть кое-что интересное.

Я не бегал ни одну милю за последние девять месяцев. Я не ступал ни ногой в тренажерный зал с тех пор, как я начал свое путешествие к здоровью, и не проводил больше 30 минут над каждой отдельной тренировкой.

Тогда, по общему мнению, я не должен быть сейчас стройным (и худым, и невыразимо привлекательным, и т.д.). Если обычный метод потери веса требует проводить часы рабства в тренажерном зале или на беговой дорожке, тогда определенно мне не хватит часов, чтобы стать красивым.

И я горжусь этим.

Мой опыт показывает поучительность, надеюсь, нескольких ключевых истин о здоровье и питании:

**Упражнение - это не волшебная пилюля.** Оно помогает, и я советую включать его там, где возможно, но это не единственный ключ для достижения успеха. Существует еще горсть причин, однако давайте сосредоточимся на двух, с которыми вы, возможно, знакомы.

1. **Упражнения не сжигают много калорий.** Замечали, как час на беговой дорожке сжигает, может быть, 300 калорий?

Не выглядит ли это ужасно ничтожным после шестидесяти минут пота и слез, которые вы только что потратили в тренажерном зале?

2. **Упражнения увеличивают аппетит**, означая, что любой дефицит калорий, который вы заработали, пропадает, как только вы вернулись домой и полезли за протеиновым коктейлем.

**Диета, с другой стороны, самый влиятельный фактор того, насколько вы здоровы.**

Давайте сосредоточимся немного на этом. Черт возьми, давайте выделим это жирным и увеличим шрифт.

**ЭТО ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ, А НЕ КАК МНОГО ВЫ ПОТЕЕТЕ.**

Приведите в порядок свое питание, и вы увидите удивительную пользу. Это очень просто.

Тогда куда же деть упражнения?

**Они помогают.** Это отличный инструмент, который может увеличить потерю жира и построить мускулы. Ими стоит заниматься даже по той простой причине, что это может быть очень весело, а оставаться активным - это лучший способ держать свои мышцы от слабости и атрофии с возрастом.

И что самое интересное? Вам не нужно многое делать.

Я расскажу вам о своих повседневных привычках, используемых мною на протяжении последних 9 месяцев. Вас может это не волновать, если вы любитель тренажерного зала,

но я надеюсь, что они докажут вам, как небольшие упражнения могут стать намного более полезными.

## 7: Прогулки

---

Вы слышали это прежде. Все доктора повторяют одну и ту же мантру: 10000 шагов каждый день.

Честно, я никогда не считал, но это намек к тому времени, когда моя двигательная активность была связана с работой, в первую очередь. В хорошую неделю я гулял 4 или 5 дней из семи. В плохую я был бы счастлив вспомнить, где оставил свои ботинки.

Тем не менее, во время прогулок я стараюсь пройти, по крайней мере, **шестьдесят** минут. Идея состоит в том, чтобы поддерживать легкий темп – достаточно медленный для поддержания разговора без сбивчивого дыхания, но и достаточно быстрый, чтобы не волочиться.

Вы можете идти быстрее, если вам нравится, но это не обязательно. Я потерял вес даже без капельки пота от моих прогулок, в основе которых лежит следующее правило: простое движение определенное время каждый день приносит пользу для здоровья сверх ожидаемого.

Эй! У вас нет времени на прогулки? *Я не верю вам*, но давайте рассмотрим поподробнее. Если вы не можете выделить 60 минут для своего здоровья, то почему вам не подправить свое расписание?

Гуляйте там, где возможно. Припаркуйте машину в самом конце парковки так, чтобы вам пришлось пройти немного дальше до магазина. Если вы живете близко к магазину, то почему бы просто не прогуляться туда?

Окружающая среда будет вам благодарна. Ваше тело тоже.

Как бы вы ни гуляли, не усложняйте ничего: просто одна нога впереди другой. Даже не пытайтесь чувствовать необходимость перейти на легкий бег лишь ради того, чтобы сжечь экстремально калории, особенно, если вы нерегулярно занимаетесь физическими упражнениями.

## 8: Спринт

---

### **Не вредите себе.**

Бег на короткие дистанции - это не то, что бы я рекомендовал для каждого, кто читает эту книгу. Почему? Если честно - это чертовски сложно и физически требовательно к телу, которое у среднестатистического человека не подготовлено.

Если вы *можете* это делать, то я рекомендую. Главная идея в спринте очень проста: поднять ваш сердечный ритм в краткие промежутки времени, разделенные периодами отдыха. Выполнение этого дает огромную пользу для роста мышц и потери жира часто в той степени, в которой вы не ожидаете от 10 минут таких упражнений.

Хотя, что более интересно, недавние исследования сравнили пользу от нескольких спринтерских упражнений и обычных тренировок на длинные дистанции на выносливость. Я не стану углубляться в терминологию (почитайте главу «Источники» в конце книги), но результаты были удивительными: **не было большой разницы.**

**Бег на короткие дистанции, другими словами, приносит такую же физиологическую пользу, что и длинные (скучные!) тренировки на выносливость – в единицу времени.**

Все еще хотите попробовать? Один совет: **начните с малого.**

**И также не забывайте о разминке/разогреве.** Полноценный спринт - это глупо, если ваше тело (мускулы) не готовы к

этому. Чтобы начать, выполните небольшой «спринт» на 60% от вашей максимальной скорости.

Тут нет волшебного способа узнать, насколько вы быстры, но не беспокойтесь – бегите быстрее, чем трусцой, но намного медленнее, чем ваша максимальная скорость. Сделайте это пять раз с интервалом для отдыха между каждым забегом (шестидесяти секунд хватит).

Ваши мышцы должны уже достаточно разогреться к этому времени. Когда будете готовы, бегите быстро, как можете, до тех пор, пока не ощутите, что заметно упала скорость.

Отдохните 1 или 2 минуты, потом снова начните бежать. Делайте столько раз, сколько вы сами можете, и не ожидайте вначале того, что это число будет высоким. До возникновения непреодолимого желания закончить тренировку вы возможно совершите только 1 или 2 спринтерских забега, *но это нормально*. Вы станете бегать лучше и дольше в течение нескольких недель.

Прекрасной альтернативой является велотренажер. Возможно, вам нужен будет тренажерный зал для этого, но у кого он есть, то запрыгивайте, крутите педали как можно быстрее 10-15 секунд, а потом отдохните минуту. Это намного более безопасное и «легкое» решение для тех, кто не любит бег, и это отличное место для старта, если вы только в начале своего пути по снижению веса.

Пусть вашей целью будет одно занятие спринтом в неделю, если возможно. И помните: **упражнения - это не основное решение проблемы**. Ваш прогресс не будет трагически сорван, если вы на спринте не сможете выжать из себя все свои силы, поэтому не беспокойтесь! Сосредоточьтесь лучше на питании, нежели на остальном.

## 9: Тело (работа с собственным весом)

---

### **Вам не нужен тренажерный зал.**

Вы очень уверены, что вам не нужен абонемент в тренажерный зал, хотя в это время года они становятся популярными. Они дорогие, их часто трудно отменить, и, вообще, они вселяют чувство вины, создавая паршивое ощущение напрасной траты денег всякий раз, когда нет энтузиазма поднимать тяжести.

Вот почему, леди и джентльмены, мы будем придерживаться упражнений со своим собственным весом. Пользы от них много:

- они бесплатны! Большинство
- они менее всего травмоопасны
- они не требуют кого-то, чтобы он подстраховывал вас
- они практичны для любого веса и возраста

Простая цепочка трех упражнений с собственным весом могут создать утомительную (и полезную) тренировку за гораздо меньшее время чем, если бы вы просто доехали до спортзала.

Упражнения с собственным весом имеют также пользу, если вы работаете с разными мышцами. Нет сомнения в том, что изолирование определенного типа мышц в спортзале имеет огромную привлекательность среди качков, но наши цели более практичные: *функциональная сила*. Вы хотите быть достаточно сильным, чтобы наслаждаться спортом и физическими упражнениями без всяких понтов, и это именно тот момент, где упражнения с собственным весом будут играть огромную роль.

Упражнения сами по себе очень простые: **отжимания, подтягивания и приседания.**

Вот и всё. Это только те упражнения, которые я делаю регулярно и цепочки из этих трех упражнений помогли мне развить мощную и функциональную силу.

Давайте рассмотрим каждое в отдельности. **И проверим также главу «Источники» для ссылок и видео, которые показывают верное выполнение для каждого упражнения и их индивидуальные варианты.**

**Отжимания.** Достаточно просто, не так ли? Не каждый может упасть и отжаться двадцать раз, но не беспокойтесь, если у вас пока недостаточно силы в руках. Почему бы их не развить?

Вы можете, если хотите, начать на коленях. Это отличный способ укрепить свои руки без применения полного веса вашего тела. Если у вас имеются проблемы с ними, то попробуйте вместо этого отжимания от стены. Отойдите на несколько футов от стены и наклонитесь вперед, растягивая свои руки вперед, так что ваши ладони будут лежать на поверхности стены. Согните руки и делайте отжимания.

**Подтягивания.** Вам будет нужна горизонтальная перекладина, хотя вы можете просто купить ее по приемлемой цене. Или же замените ее толстой веткой или даже турником на детской площадке, если вы не боитесь странных и удивленных взглядов в вашу сторону.

Подтягивания широким хватом (на ширине плеч или шире) - это отличный способ, чтобы проработать большинство мышц в плечах, спине и руках. Вы можете также попробовать подтягивание до подбородка, чтобы укрепить свои бицепсы.

Одно предостережение: это не так уж и легко. На первых порах я не мог сделать ни одного подтягивания, и мне пришлось прибегнуть к «негативным упражнениям», чтобы создать для себя первоначальную силу.

Если у вас такая же ситуация, то возьмите кресло или стул и установите их перед турником. Встаньте на него, ухватитесь за турник в положении подтягивания и подымайте себя до тех пор, пока ваш подбородок не будет над турником. Не пытайтесь делать чего-то сверхординарного: просто медленно опускайтесь до тех пор, пока ваши ноги не коснутся кресла. Ключ состоит в том, чтобы опускаться в контролируемом движении, прорабатывая мышцы на ходу.

Попробуйте это в течение недели или двух, а затем попробуйте обычные подтягивания. Я думаю, что вы будете удивлены результатом.

**Приседания.** Приседания - это единственные упражнения для нижней части, которые вам понадобятся. Они также довольно трудные, если вы не делали ни одного настоящего приседания годами. Так что подготовьтесь для них.

Вы должны держать пятки строго на земле, ваша спина прямая (но не строго вертикальная) и ноги расположены на ширине плеч. И снова выполняйте медленно: позиция для приседания не такая уж и легкая для большинства людей, так что дайте себе время для достижения уровня, когда вам будет комфортно с движениями.

Не стесняйтесь практиковать упражнения, вытянув руки вперед или держась за опору для устойчивости.

Как же скомбинировать эти три упражнения?

**Это зависит от вас.** Если вы только начинаете, не беспокойтесь особо о программе. Вместо этого сконцентрируйтесь на усилении ваших мышц до тех пор, пока вы не будете уверены, что сможете сделать более сложные упражнения.

Попробуйте это:

- 1. Делайте отжимания на стене/коленях/ обычные (те, которые вы можете делать) до тех пор, пока ваши руки не устанут.** Это не займет много времени, если вы только начинаете, но это нормально! Идея состоит в том, чтобы проработать эти мышцы, которые не видели движения. Как только вы закончили, подождите около 4-5 минут и переходите к номеру два.
- 2. Делайте приседания, какие только можно.** Вы должны быть осторожным здесь. Когда вы только начинаете, то выполняйте их медленно. Идея состоит в том, чтобы мягко проработать мышцы, которые не двигались годами. Так что выполните немного, чтобы не навредить себе. После того как вы сделали столько, сколько смогли, и без болезненных ощущений, то подождите пять минут и переходите к пункту номер 3.
- 3. Подтягивания.** Вы можете захотеть начать с подтягиваний до подбородка, так как они легче. В любом случае делайте столько, сколько сможете. Если вам трудно выполнять подтягивания, то тогда делайте как можно больше опусканий (негативных упражнений).
- 4. Возвращайтесь к первому пункту и делайте еще раз.** В самом начале это по выбору, одного подхода для каждого упражнения может быть достаточным. Если вы почувствуете желание выполнить еще раз, то без колебаний приступайте.

Ведите учет количества повторов в каждом подходе. Это число, честно говоря, не для того, чтобы гордиться. Оно имеет цель: сравнение. Видеть то, как вы прогрессируете каждую неделю, это отличный способ поддерживать высокое состояние духа.

Как много раз в неделю выполнять упражнения? Я бы посоветовал два раза в начале. Если вы только начинаете, дайте себе 3-4 дня отдыха между тренировками, так как вы должны дать время своим мышцам для адаптации к напряжению, которое они не испытывали годами.

Главная идея состоит в том, чтобы проработать базовые упражнения: регулярные подтягивания, регулярные отжимания и приседания. Как только вам будет комфортно в каждом из упражнений, только тогда вы можете начинать подбирать для себя бесчисленное количество фитнес-программ, которые доступны в интернете.

Я рекомендую две: SimpleFit ([www.simplefit.org](http://www.simplefit.org)) и Primal Fitness Program ([www.marksdailyapple.com/primal-blueprint-fitness/#what-is-pbf](http://www.marksdailyapple.com/primal-blueprint-fitness/#what-is-pbf)). Первая программа состоит из трех 20-30 минутных тренировок по отжиманию, подтягиванию и приседаний каждую неделю. Вторая задействует повторение два раза в неделю с одной и той же продолжительностью по времени, но с дополнительными упражнениями.

Какая программа лучше? Ну, тут все спорно.

Я выполнял по несколько месяцев каждую из программ. «SimpleFit» оправдывает свое название. Это очень простая программа для понимания, так что я рекомендую всем, кто хочет набрать мышечную массу и силу без всяких прибаамбасов.

«Primal Fitness» немного сложнее, с дополнительными упражнениями. Но эта программа обсуждает в деталях как построить базис каждого упражнения, что делает ее отличным ресурсом для начинающих. Также есть ссылки на видео, где автор объясняет, как правильно выполнять каждое из упражнений, что намного облегчает понимание техники исполнения.

Можно, как вариант, создать свою собственную систему. Я экспериментировал с различными стилями тренировок, но у меня всегда было несколько целей.

**Уделять внимание трем базовым упражнениям.**

**Закончить через, максимум, двадцать минут.**

Что я могу сказать? Я не фанат долгих занятий, короткие интенсивные тренировки дают намного больше пользы.

Однако если вы решите поработать над своими мускулами, то запомните две вещи. Вы можете нарастить функциональную силу (и привлекательную мускулатуру!) без долгих часов в тренажерном зале, так что сопротивляйтесь желанию полагаться на модные техники или на модные тренажеры.

**Вам они не нужны.** Вам просто нужны простые, эффективные привычки, чтобы поддерживать ваши мышцы активными и сильными, и работа со своим собственным весом - это идеальный способ.

## 10: Простое здоровье

---

Давайте сложим все части паззла вместе.

**Ешьте натуральное.** Сконцентрируйтесь на мясе, рыбе, фруктах и овощах. Минимизируйте зерновые там, где только возможно, и вы увидите огромную пользу.

**Пейте воду, чай и кофе.** Избегайте всего остального.

**Голодайте.** По желанию, но время для приема пищи в течение 8 часов поможет вам согнать жир и поддерживать средний дефицит калорий, чтобы легче согнать вес.

**Гуляйте.** Найдите для этого шестьдесят минут там, где только возможно.

**Бег на короткие дистанции.** Раз в неделю, если вы способны.

**Подымайте тяжести (вес тела).** Отжимания, подтягивания и приседания – это всё, что вам нужно, чтобы увеличить силу и нарастить мышечную массу. Занимайтесь по 2 или 3 раза в неделю по 20-30 минут в неделю за тренировку.

**Это и есть простое здоровье.**

Вам не нужно считать калории. Вам не нужно бежать мили каждый день недели.

**И что самое важное? Вам не нужна диета.** Это подразумевается то слово, которое я никогда не любил: это подразумевает конечную точку. Принятие диеты предполагает, что будет некий волшебный момент в будущем, когда вы больше не будете ее выполнять. Это звучит немного странно,

когда вы предполагаете, что то, как вы ели прежде, есть результат вашего набора веса.

**Что вам нужно, так это образ жизни.** Вам нужно жить таким образом, чтобы еда и упражнения обрели правильное предназначение: стали радостными, эффективными способами для положительных изменений в вашем здоровье.

Это не должно быть сложным. Это не должно быть нагромождением цифр и стресса, который очень эффективно подрывает любую радость от вашей повседневности.

Сильное природное здоровье может быть простым и мощным. **Так почему бы не попробовать это?** Просто попробуйте в течение 30 дней и посмотрите, что получится. Что вам еще нужно согнать помимо веса?

# Простые вещи

# 1: Введение

---

Меня ограбили.

Я не стану пересказывать каждую грязную деталь здесь, за исключением более ярких из них: «Неприятность, блин!», «Да никогда больше» и «*Лучшее, что со мной произошло!*».

Последнее может вас удивить.

Честно, меня это тоже удивило. Но жизнь застала меня в последний год колледжа, когда я пришел домой с работы вечером и обнаружил, что в моей квартире нет игрушек и гаджетов на сумму в несколько тысяч долларов.

Не *моих* игрушек, заметьте. Я потерял монитор от компьютера и пачку игр, но потом я испытал странное состояние: я хотел бы, чтобы они забрали больше.

Моя комната была захламлена.

Мне нужно уточнить: она была захламлена *до того*, как пришли грабители. Моя комната была такой загаженной, что вообще-то эти несчастные засранцы прошли через нее и украли у моего (более опрятного и аккуратного) соседа по комнате.

**Еще раз: моя комната была слишком захламленной, чтобы украсть из нее что-нибудь.**

Я осознал, что этой ночью все должно измениться. В течение четырех лет колледжа я был заперт в кругу покупок, покупок, покупок, собирая громадную коллекцию хлама,

путешествовавшего со мной, когда я перебирался с место на место.

Проще говоря, *у меня было слишком много вещей*.

Следующие несколько недель были утомительными: я продал, раздал и выкинул почти всё, что у меня было, и, в конце концов, у меня осталось намного меньше вещей и появилась новая перспектива в жизни.

Эта глава, соответственно, делится на две части. Первая покажет вам, как упростить то, что у вас уже есть, если вы чувствуете себя как я в прошлом: окруженный вещами повсюду и неуверенный как раскопать себя из этого хлама. Вторая часть применит ту же самую простоту в **момент покупок**, предлагая новый подход, использованный мною, чтобы хлам даже и не приближался.

Но сначала нам нужно перефразировать словарь.

## 2: Хлам

---

Давайте начнем с хлама.

**Хлам, по моему определению, это все что мы хотим, но, честно говоря, нам это не нужно.**

(Эта книга была издана в январе, так что простите меня за примеры, связанные с праздниками. Любой, кто прочтет позже, поймет, о чем идет речь.)

Когда-нибудь видели рекламу праздничных шоппингов? Большие сети открывают свои склады для каждого, высылая 36-страничные каталоги, наполненные до краев вещами, которые только можно представить. Предположение тут такое: *вы хотите это*. Вы хотите эту вещь по какой-то причине, и мы знаем, что вы собираетесь купить это, так что вы можете купить это у нас.

Это уму непостижимо.

Зачем нам нужны коллекции DVD целого телевизионного шоу? Зачем нам нужны тысячи отдельных гаджетов, которые мы едва используем? Зачем нам нужен весь этот брендовый *хлам*?

**Ответ, конечно же, такой: нам это не нужно.** Мы *хотим* их, однако, по причинам, которых не понимаем. И праздники с выходными битком набиты хламом, владение которым стало *нормальным*.

Довольно таки просто, не так ли?

Вот некоторые примеры:

1. **DVD.** Это мусор, Возьмите напрокат, одолжите, смотрите онлайн – **не покупайте их.** Вам они не нужны. Вам не нужно выкидывать тридцать долларов (извините, американский пример) за блестящее HD кино, которое вы посмотрите пару раз, перед тем как засунуть в ящик.
2. **Видео игры.** Я - геймер. Не такой страстный, как сейчас, потому что занимаюсь блоггингом, но мое задротство уходит далеко в детство. Так что это привычка, которой я до сих пор наслаждаюсь.

Это не означает, что я покупаю видеоигры. За несколькими исключениями игры даже хуже для вашего кошелька, чем кино. Конечно, у вас будет доход от вложений в огромное количество проведенных часов, будучи приклеенным к экрану ТВ (и я не говорю, что это хорошо!), но это не оправдывает безумное количество денег, что вы тратите поначалу.

**Возьмите напрокат.** Сыграйте один раз и возвратите. Это то, что вы хотели, но с минимумом расходов.

3. **ТВ (и кабельные каналы).** Мы поговорим о ТВ позже, но давайте скажем мило и кратко: вам не нужен телевизор в каждой комнате дома. Вам также не нужен тщательно продуманный пакет кабельных каналов с целым набором тупых каналов и, особенно, вам не нужна месячная плата, которая идет с ними.
4. **Гаджеты.** Я люблю технологии. Я люблю их всей душой и без стеснения, чувствуя трепетания сердца всякий раз, когда радостно прохожу через отдел электроники в местном магазине.

Хотя я не покупаю много. Зачем нам нужен Blu-ray проигрыватель для каждого телевизора? Зачем нам нужна массивная 46-канальная звуковая система, которая приносит пользу лишь аудиофилам и больше никому? Зачем нам нужно больше прибаамбасов для кухни и гаджетов, которые даже вряд ли будем использовать?

Удобство – это распространенный аргумент. И зная, как часто я использую свой блендер, могу с уверенностью такое заявить. Трудно назвать удобством покупку миксера, стоящего 300 долларов, который видит дневной свет меньше, чем раз в неделю.

Эта большая категория, в любом случае, но есть легкий способ возразить, если дорогой гаджет застилает вам глаза. Попробуйте это: **в следующий раз, когда у вас появится желание что-то купить, то спросите себя - как часто я буду использовать эту вещь.** Если меньше чем 4-5 раз в неделю, то спросите себя: сколько раз я буду использовать его в месяц. Если ответ - всего лишь одна цифра, *то зачем вы покупаете это?*

5. **Украшения.** Когда-нибудь были в отделе украшений для дома? Это безумие. Вообразите каждый квадратный дюйм стены, покрытый хламом, у которого нет *никакой пользы*, кроме занимания места.

Не поймите меня неверно: я не говорю, что *все украшения* бесполезны. Я также не заявляю о том, что вам нужно иметь только белые голые стены. Но я думаю, что разумно обращать внимание на то, сколько денег вы тратите на украшение дома, в то время как декоративная вещь стоит намного дороже, чем люди себе представляют.

6. **Одежда.** Я не приверженец нудизма, но давайте будем практичны: сколько пар обуви вам действительно нужно? Сколько рубашек в вашем шкафу вы действительно носите? У меня было неприлично огромное количество рубашек - печальный результат колебаний моего веса во время учебы в колледже. Теперь я сократил их до семи, горсть тех рубашек, которые одеваю, и я не уверен, что скоро расширю свою коллекцию.

Одежда, конечно же, очень разнообразна. У вас возможно целый шкаф, забитый рабочей одеждой. Я могу поспорить, что вы можете сократить их. Правда в том, что нельзя игнорировать наглядность того факта, будто необходимо иметь предостаточно бизнес нарядов на целую неделю (или больше!). Великая идея минимализма применяется тут как нельзя лучше: **если вам нужно, то сохраните это. Если нет, то выбросьте.**

7. **Средства по уходу за телом.** Отказ от ответственности: это вполне мужской взгляд, но сильнее поддержан логикой, чем любой другой пункт.

Вам нужна дюжина лосьонов? Шесть разных кремов и шкаф, забитый продуктами увлажнения, дезодорирования, против морщин и т.д.?

Может вам и нужна. А я утвержден, что вы могли бы свести их до минимума, особенно, если бы задались вопросом: сколько химикатов в них содержится. Есть старая поговорка, что очень подходит в нашем случае: «Если ты не положишь его в рот, то почему ты кладешь к себе на кожу?»

Кожа, верите или нет, впитывает все, что вы кладете на нее. Помните это, когда намазываете толстым слоем лосьон для лица со списком ингредиентов, занимающим целую милю.

## 3: Не-Хлам

---

Эта глава относится ко всему тому, что не является хламом. Приготовьтесь, ибо мы сейчас ударимся немного в философию.

Не-хлам - это все, что вам нужно, но вы не можете купить это в обычном магазине. Подумайте о высоких материях: **время, воспоминания, друзья и семья**. Это те вещи, которые (обычно!) самые важные для нас, это истинные сокровища жизни, которыми мы делимся в изобилии.

Они также то, что мы обычно игнорируем, чаще всего, в безумном водовороте хлама.

Достаточно просто.

## 4: Избавляясь от хлама

---

Это будет нелегко.

Я все еще помню, как это было душеспипательно пройти через четыре года хлама и опустошить комнату. Я также очень торопился в отчаянной попытке выбраться из города как можно быстрее.

Отсюда следует первый урок: **не торопитесь.**

Я всерьез не могу подчеркнуть, что этого достаточно. Очень легко сказать: «продайте ваш хлам!» и двигаться дальше к другим приятным беседам, но реальность избавления от хлама (упрощение от бесполезного хлама длиной в несколько лет) никогда не бывает приятным, как мы того хотим.

**Не торопитесь.** Очищайте одну комнату за раз, если можете, или даже начните с малого. Фокус в том, чтобы делать это каждый день для создания видимого прогресса, но не так, чтобы вы пугались от чудовищного объема работы.

Готовы? Тогда вот несколько предложений:

1. **Сокращайте хлам.** Хлам, как вы возможно догадались, это и есть ваша основная цель – основная жертва вашего организационного безумия. Если вы задыхаетесь от веса своих вещей, то нечто простое как очистка вашего ящика (или очистка одной из бесполезных башен DVD) может быть отличным местом для начала.

**2. Серьезно, сокращайте хлам.** Это *нелегко*. Вы должны принять для себя ответственный осознанный вывод по поводу всех вещей в вашей жизни.

И что самое главное, вам необходимо решить, что для вас важно: вещи, которые вам *нужны*, или же вещи, которые вы купили, потому что это нормально владеть ими.

Есть пара способов как это сделать. Когда я начал разбираться в своем хламе после ограбления, то сделал для себя очень суровый вывод над всем, что видел:

- Использовал ли я вещь или хотя бы обращал на нее свое внимание за последние два месяца?
- Помню ли я, где приобрел ее?
- Могу ли я одолжить, взять напрокат, если мне понадобится эта вещь в будущем?
- **Почему я изначально сохранил, оставил эту вещь?**

Я думаю, что последний вопрос – ключевой, где действие по очистке становится немного запутанным. Если в результате воспоминаний вещь напомнила мне что-то из класса «не-хлам», тогда я неохотно расстаюсь с ней.

Это не есть хорошо. Смотрите следующую часть, там есть несколько слов о таком виде хлама.

**3. Вам не обязательно продавать.** У вас есть дюжина различных вариантов, чтобы избавиться от вещей. Конечно, легче и проще выбросить все в мусорную корзину, но я очень не рекомендую делать этого. Почему? Это пустая трата, и это немного похоже на то, будто показываешь средний палец Матушке-Земле.

Попытайтесь, и пусть мусорная корзина будет самым последним вариантом. Перед этим, примите во внимание следующее:

- Типичные подозреваемые: eBay, Craigslist ит.д. С ними обычно трудно иметь дело, но настойчивость и толика удачи могут принести вам немного денег в карман от продажи ваших вещей.
- FreeCycle и общие центры благотворительности. Первый - это веб-сервис, где вы можете отдать вещи людям в вашей местности. У центров благотворительности принцип такой же. Это мой любимый способ, и эти сервисы я использовал больше всего, чтобы опустошить мою комнату.
- Соседи, семья, друзья. Не хотите ваших DVD-дисков? Отдайте их. Это просто.

Рассуждая практически, мусорная корзина всегда будет отличным выбором. В некоторых случаях, например, для кип бумаг, это будет *единственным* выбором. Хотя я бы рекомендовал поискать местный центр переработки.

Я ходил дюжину раз в местные центры во время своих недель по отчистке. Досадно? Немного. Стоит того? Несомненно.

4. **Будьте терпеливы.** Лучше повторить. Упрощение ваших вещей звучит просто на бумаге, но это требует времени. Много времени. Перетаскивание огромных куч с чердака может привести в уныние, разочарование и бесконечную скуку, но у вас есть преимущество: **время**. Вам не надо делать это целый день. Вам не надо делать это неделю.

В вашем распоряжении столько времени, сколько необходимо, чтобы избавиться от хлама. И вы знаете, сколько свободного времени будет после того, как вы все закончите. Малое количество времени для уборки, организации и покупок равнозначно (по крайней мере, в моей книге) большому количеству времени для одной стоящей вещи в жизни: стремление к «не-захламлению».

5. **Знайте, когда остановиться.** Расчищение от хлама и разговоры о нем прекратятся тогда, когда будет задан короткий ультимативный вопрос: когда вы остановитесь? Когда вы окинете взглядом свою расчищенную от хлама жизнь и скажете: «Отлично! Я - молодец»?

Ответ прост. **Остановитесь тогда, когда вы счастливы.** Остановитесь тогда, когда вы можете честно посмотреть на свои владения и увидеть, что большинство вещей - это те, которые вам нужны. **Вам не нужно стремиться владеть меньше, чем 100 вещами, чтобы называть себя минималистом.** Найдите такое удобное число для себя (и ни для кого больше!) и корректируйте его, если того потребует жизнь.

Небольшая новость: я не «идеальный» минималист. По правде говоря, у меня все еще есть куча хлама. Я раздам их заранее во время очередного переезда, но владение ими не делает меня худшей личностью. Реальный прогресс, думаю, на самом деле состоит в преобразовании наших отношений с тем хламом, что мы накапливаем в течение нашей жизни.

## 5: Подарки на память, сувениры

---

А вот это действительно сложно.

У меня есть ящик, который находится в моем шкафу большую часть года. **Я ни разу к нему не прикасался.** Я точно знаю, что там, и не вижу смысла копаться в нем. Так что мой маленький ящик воспоминаний покоится себе мирно в пыли.

Я все ближе и ближе подхожу к тому моменту, чтобы выбросить его.

Он полон памятных подарков, но, тем не менее, эти вещи лишь сентиментальная ценность. И я чувствую *вину* всякий раз, когда мне охота просто взять этот чертов ящик и выбросить его.

Памятные подарки – это самый ужасный хлам из всех существующих. Это то, что вам не нужно, но они связаны с воспоминаниями. Часто это бесполезные маленькие вещи, которые давят на наши глубочайшие чувства и возвращают связанные с ними воспоминания на первый план.

Конечно, они просто занимают место, но, знаете ли, эти вещи *сентиментальны*. Они с годами скапливаются и превращаются в постоянный довесок хлама, путешествующий с вами от дома к дому, но они все также напоминают вам о тех временах в Мексике.

**Вам они не нужны.**

Это очень просто. Подумайте о них следующим образом: «взывание подарков к воспоминаниям» - это и есть причина, по которой вы *можете* их выбросить, это «прилагаемая память».

Найдите способ сохранить воспоминания, и вещь станет потом сама по себе не нужной.

Попробуйте это:

1. **Возьмите камеру.** Сделайте снимки каждого из подарков по отдельности на память, если хотите, или одну большую картинку. Это позволит вам сохранить пользу памятных подарков без необходимости их хранить.
2. **Откройте текстовый файл в компьютере.** Назовите его «Подарки на память» или как-нибудь пооригинальнее. В нем запишите всё, что вы помните о воспоминаниях, связанных с этими сувенирами-подарками.
3. **Выбросьте.** Теперь их можно выкинуть. Или отдать. Помните: мусорная корзина лишь крайний случай.

Второй шаг не является обязательным, правда, если ваша память гораздо острее, чем моя. Зато немалая долговечность, я думаю. Вы никогда не забудете воспоминания, заново оживающие, когда вы смотрите на фотографию, снятую вами. Но никогда не будет плохой идеей - иметь при себе свежую коллекцию, безопасно хранящуюся на вашем жестком диске.

Конечно же, это не строгое правило. Некоторые вещи хранят в себе столь огромную значимость, что вы сохраните их, хотите ли вы этого или нет. Я могу поспорить, что эти вещи даже *лучшие* кандидаты для мусорной корзины, потому что они убедили вас в их абсолютной необходимости. Но, в конце концов, это ваш выбор.

А как же мой ящик в шкафу? Ему придется скоро уйти.

## 6: Простые покупки

---

Давайте поговорим о шопинге.

Я думаю, что это то, где упрощение больше всего необходимо. Было бы легко сказать, что вы должны покупать только то, что нужно, но это будет отрицать самую характерную черту человеческого бытия: **мы не всегда знаем, что нам нужно.**

Я до сих пор сам борюсь с этим. Что хуже всего? Я могу быть *очень* убедительным. Я могу присматриваться к самому дорогому и бесполезному гаджету всех времен, но могу также и гарантировать, что найду, по крайней мере, тринадцать различных причин, почему я его должен *немедленно* получить.

Но я становлюсь лучше. А все из-за некоторых хитростей ниже:

1. **Нужно ли мне это *покупать*?** Спросите себя. Если вы можете взять это напрокат или одолжить, тогда вам это не нужно настолько сильно, чтобы этим обладать.
2. **Куда вместо этого я могу потратить свои деньги?** Вспоминайте об этом вопросе, когда у вас появляется желание купить самый последний гаджет или телевизор с огромным экраном. Если вам нравится, то разорвите ценник на несколько маленьких частей: «Я мог бы использовать эти деньги на X дней ресторанов, X дней путешествия или X множества опыта вместо этого»

Выберите то, что вам нравится, то, что важно для вас.

Я фанат воспоминаний и я абсолютно точно знаю, что у меня будет намного меньше классных и теплых

воспоминаний, если я потрачу мои деньги на самый последний и навороченный хлам.

Также помогают сильные воспоминания, на которые можно опереться. Я обращаюсь к путешествиям: к несравненному опыту, который я приобрел, работая по миру. В следующий раз, когда вы присматриваетесь к новой игрушке, остановитесь на мгновение и попытайтесь вспомнить нечто подобное. Когда воспоминание исчезнет и вы возвратитесь к реальности, то этот модный гаджет будет менее привлекательным, и вы будете точно знать почему.

Это не нуждается в сравнении. **Не может.** «Не-хлам» всегда выигрывает.

3. **Где я покупаю это?** Это очень явное обобщение, но я думаю, что у этого вопроса есть польза. **Не торопитесь, чтобы представить, где вы сейчас.** Попробуйте изучить ваше окружение и увидеть, что творится вокруг вас.

Вы можете увидеть полки, забитые дорогими и бесполезными вещами. Вы можете увидеть ряды с ценниками, насколько позволяют глаза. Вы можете увидеть сотни разных покупателей, которые крутятся вокруг вас, толкая тележки, забитые до краев *хламом*.

Вот что вы не увидите: **вещи, которые вы цените больше всего.** Вы не увидите воспоминания, опыт, или друзей и семью, сидящих на тех полках. Почему? **Потому что вы не сможете купить их в магазине.** Я уверен, вы уже в курсе, но это классный способ напоминать себе каждый раз, когда вы погружаетесь в сезоны шопинга.

Я обнаружил, что небольшое может пройти через эту линию вопросов. А если пройдет? Тогда я выкину свои деньги без колебаний. Я знаю, что на это стоит потратиться, и я знаю, что оно принесет мне пользу.

Вы, возможно, будете сильнее, чем я (если да, то поздравляю!). Вам может даже и не нужна система, помогающая отделить то, что вы *хотите*, от того, что вам *нужно*.

Неважно, с чего и откуда начинать. Я думаю, что самая главная идея в следующем: **думать**.

Думайте о том, что вы покупаете. Думайте о том, почему вы хотите это, почему вам нужно это и подумайте о том, что можете упустить, если купите это.

**Предпринимайте небольшие шаги для того, чтобы прервать бессмысленный замкнутый круг покупок.** Вы удивитесь, когда обнаружите, на что лучше потратить свои деньги вместо этого.

## 7: Простые вещи

---

Я переезжаю в Лос Анджелес, Калифорния, 5 января 2011 года.  
У меня будет одна сумка. Может быть две.

Честно говоря, свобода поступать так - это неслыханно для многих людей. Переезд сам по себе может стать всеобъемлющей войной, когда вы вынуждены бороться с беспорядком, превращая то, что могло быть опытом преобразований, в сущий, абсолютный ад.

Говорю, исходя из опыта, конечно.

Я думаю, важно выделить то, что мы уже обсудили в этой главе: уменьшение хлама и обдумывание покупок. Всё это имеет ценность, даже если вы не заинтересованы становиться непривязанным к месту бродягой. Мудро помнить, что упрощение ваших вещей может сработать волшебным образом, независимо от того, кто вы.

Это может показаться в начале неочевидным. Это может быть неочевидным и сейчас. Вот основная польза, которую я вижу:

1. **Больше времени.** Вы не тратите часы каждую неделю, приводя в порядок бесконечный беспорядок. Вы не тратите часы каждую неделю в торговых центрах. Вы не фиксируетесь на хламе, другими словами, вы представляете себе, сколько у вас есть времени для тех вещей, которые действительно имеют значение.
2. **Больше денег.** Покупайте меньше, сохраняйте больше. Этот пункт большинство людей склонны забывать, когда их глаза прикованы к нечто новому и захватывающему в

магазине электроники. Подумайте о том, что вы могли бы сделать с деньгами вместо этого. Каникулы! Рестораны! Жизнь!

3. **Больше свободы.** Опять же, вам не нужно быть странствующей душой. Каждый может найти для себя выгоду от жизни, свободной от бесконечного хлама. Представьте себе семью, которой редко нужно убираться – семья, живущая в пределах своих возможностей и наслаждающаяся лишь несколькими вещами. Представьте себе свободу у этой семьи, дающую возможность ей наслаждаться такими вещами, которые действительно важны: воспоминаниями, жизненным опытом и друг другом.

Хотите куда-нибудь уехать на выходные? Возьмите рюкзак и езжайте. Хотите взять своего любимого человека в ресторан? Bon Appetit! Не нравится, как вы потратили свои деньги на хлам в последний раз? Так почему бы, в конце концов, не пойти и не создать себе памятные воспоминания вместо этого?

Интересно, не правда ли, как упрощение ваших вещей может дать вам столько пользы в ответ?

# Простая жизнь

# 1: Введение

---

**У нас есть 32800 шансов, чтобы проявить себя.**

Это подразумевает то, что вы доживете до 90 лет, и у вас будет отличное здоровье. Но просто подумайте: *32800*. Это *невероятно!*

Это 32800 дней для диких страстных романов, или 32800 дней чтобы смеяться, пить и стать душой вечеринок. Это 32800 дней, чтобы прочитать ошеломляющее количество хороших книг. Это 32800 дней, чтобы пережить хорошие эмоции с людьми, которых любишь, и этот опыт останется навсегда.

**Это 32800 шансов, чтобы *жить*.**

Но вот трудная часть: **вы их считаете?**

**Возможно, нет.** Это легко сделать в современном мире, где каждая лишняя секунда забита бессмысленными развлечениями. Это так просто, на самом деле, что многие из нас даже и не знают, что происходит.

Мы смотрим телевизор. Мы торчим в Фейсбуке. Мы проводим каждый момент в Твиттере, читая о том, как другие люди живут своей жизнью, вместо того, чтобы праздновать свою.

**Мы не живем. И мы не осознаем сейчас, что мы тратим свое самое драгоценное, что у нас есть: *время*.**

Время смеяться, время плакать, время улыбаться – время быть реальным, по-настоящему *живым* и пытаться принимать во внимание каждый день. **Хотите жить просто? Начните концентрироваться на своем времени.** Обращайте внимание

на то, как вы проводите свои минуты, и начинайте задавать себе некоторые серьезно *неудобные* вопросы.

Хочу ли я делать это? Я делаю это, потому что мне нравится, или потому что все тоже делают это? Приносит ли мне это пользу? Создает ли это памятные воспоминания, которыми я всегда буду дорожить?

**К сожалению, не каждый момент будет захватывающим.** Это не оправдание, чтобы тратить меньше чем 100% своей энергии, направленной на попытки сделать более лучшей каждую секунду вашей жизни.

**Контролируйте ваши минуты.** Поймите, они из тех немногих вещей, которые вам необходимы, и, в конце концов, есть несколько простых способов помнить это.

Вы уже догадались: **упрощать.**

Соответственно, эта глава о времени: что с ним делать, как его тратить, и самое главное, **как упростить так, чтобы можно было принимать во внимание каждый день.**

## 2: Время

---

**Найдите время.**

*«Ох, у меня нет времени на это»*

*«В сутках недостаточно часов!»*

Звучит знакомо?

Должно звучать знакомо. Это оправдание на лету для любого, кто страдает от синдрома «социальных обязанностей».

Ужасная болезнь, которая распространилась почти во всем в современном мире.

Я шучу. Отчасти. Это не может быть проигнорировано, в любом случае, потому что многие приходят к этому с неверной позиции.

У вас нет времени читать книгу? **НАЙДИТЕ ВРЕМЯ.**

У вас нет времени гулять? **НАЙДИТЕ ВРЕМЯ.**

У вас нет времени готовить ужин? **НАЙДИТЕ ВРЕМЯ.**

Чего же мы ждем? Конечно, жизнь полна неопределенностей, но факт того, что в сутках всего лишь 24 часа, неоспорим.

Почему мы ждем некоего волшебного 25 часа, который нам даст свободу делать то, что мы любим.

Этого не произойдет. Я хотел бы чтобы, так и было. У меня бы появилось дополнительное время закончить эту книгу в последнюю возможную минуту. Но вот какая мысль: **вы не можете ждать до тех пор, пока ваше расписание станет более свободным.**

**Вы должны сами стать более свободными.** Вы должны решить здесь и сейчас, что есть несколько вещей, которые вы хотите делать в жизни, и что вы будете прикладывать все усилия для их осуществления с этого момента. Вы собираетесь найти время для дел, которые вы любите.

Все просто.

Хотите заниматься делами, для которых у вас обычно «не хватает времени»?

**Найдите время.** А также прочтите несколько глав о том, как сделать это.

## 3: ТВ

---

У вас есть любимое телевизионное шоу. У меня тоже.

Практическая реальность телевидения ушла далеко за рамки еженедельного эпизода какого-либо шоу. Вы включаете ТВ, как только приходите домой? Ваши утренние сборы включают в себя кофе, ТВ и удобный диван? Вы хватаете пульт *инстинктивно* перед/во время/после еды?

### **Телевизор забрал наше свободное время.**

Представьте себе, что у вас не было телевизора. Чтобы вы делали?

Вам стало бы *скучно*. Подумайте об этом. Телевизором легко заполнить пустые места в нашей жизни. Вам больше нечего делать? Без проблем! Покликайте по каналам. Вы гарантированно найдете то, что вас заинтересует.

Уберите телевизор прочь, и вы начнете раскрывать тайну того, сколько свободного времени у нас имеется.

Часы, проведенные перед экраном, могут быть потрачены на что-нибудь новое. Вы можете провести время с семьей. Вы можете погулять по окрестностям со своей собакой. Вы можете выбрать любое хобби, о котором вы мечтали, тратя эти лишние часы именно на то, что вам нужно.

Почему бы не освоить новые утренние привычки? Сварите кофе и устройтесь с книгой. Вы будете развлечены, если у вас есть такая цель, но вы получите гораздо большее: знания, *информацию*.

Я не говорю, что вы ничего не можете узнать, просматривая ТВ. **Я говорю, что вы можете учиться и делать, и жить - намного больше, когда большой черный ящик отключен.**

**Попробуйте.** Если вы обнаружите себя не отдохнувшими и заскучавшим без ТВ, то будьте *счастливы*. Вы прошли через это. Вы решили, что каждый час, данный вам, очень важен, и вы осознали, что тяжело жить полноценно, когда вы ныряете на диван каждый вечер после работы.

Вот несколько идей:

1. **Посмотрите свое шоу позже.** Когда ваше любимое шоу выходит, то пусть ваш телевизор остается выключенным. Потратьте каждый час, который вы обычно проводите перед ТВ, делая нечто интересное: прочтите книгу, примите ванну, прогуляйтесь и т.д. Возможности бесконечны, и вы вскоре поймете как много у вас времени, когда ТВ выключен.

Очень легко, кстати, посмотреть свое шоу позже. Интернет позволяет сделать это, или вы можете записать шоу, пока оно идет, и посмотреть позже. Реклама по своей природе – феноменальная трата времени.

2. **Делайте, а не смотрите.** Вам нравится канал о кулинарии? Мне тоже! Хотя вопрос в следующем: когда в последний раз вы готовили одно из этих блюд? Когда вы брали этот рецепт и пробовали его приготовить на кухне?

Я думаю, что быстрый рост и развитие кулинарных каналов это скверная тенденция. Вместо того, чтобы смотреть случайный эпизод, видя нечто вкусное и пытаясь приготовить, каналы сами по себе становятся

влечением. И теперь вы не улучшаете свой навык по приготовлению пищи. Вы просто смотрите каждый эпизод с целью «посмотреть, как они готовят», не представляя себе, насколько ваш навык мог бы быть лучше, если бы поработали на кухне.

Кулинарный канал это всего лишь один из примеров. Вы поняли.

3. **Избавьтесь.** Подумайте о создании зоны, «свободной от ТВ», там, где черные ящики не разрешены. Популярный выбор - это спальня, где отсутствие ТВ доказало рост качества сна и вероятности секса. Даже если вы хорошо отдохнули и хорошо позанимались сексом, все еще есть мысль, которую лучше обсудить.

Скажем так, вы сидите на кровати со своим любимым человеком. **Что вы будете делать: смотреть вместе в тишине шоу или поддерживать беседу?**

Я надеюсь, что последнее. Если нет, то это может объяснить низкую вероятность секса.

Цель в любом случае ясна: *обращайте внимание*. Начните замечать, как легко ТВ заполняет нашу потребность в развлечениях. Начните замечать, как много часов тратит ваша задница на диване: часы, *не потраченные* на что-то осмысленное и долговечное.

## 4: Интернет

---

**Не позволяйте себе запутаться в «сети».**

(Так говорят блоггеры, не так ли?)

У вас когда-нибудь было следующее:

- Замечали, что бродите на своих любимых сайтах, хотя вы уже проверили их несколько минут назад?
- Сели, чтобы сделать немного работы, но провели часы, читая новости о знаменитостях?
- Проверяли Фейсбук от скуки и потом обнаружили, что провели тридцать минут, шпионя за тем парнем, которого вы знали по школе?

Список можно продолжать. Я делал все из этого и даже больше, к несчастью (посмотрим, если я смогу написать эту главу без бездумной проверки Твиттера)

Интернет – мощный инструмент. Однако, то, как мы его используем, является причиной нашей заикленности и утомленности. Совсем как любимый телевизор, наши компьютеры вышли за пределы развлечения и информации к нечто новому: они заполнили пространство нашей жизни.

Теперь, когда нам становится скучно, мы сёрфим в интернете. Когда мы стоим в очереди в банке, то наши глаза прикованы к смартфону и мы проверяем наши входящие каждые 30 секунд.

Сеть, какой бы она невероятной ни была, стала просто еще одним источником оправдания - чтобы не думать о том, что мы

делаем, и чтобы тратить наше время самым комфортным и приятным способом.

**Эй! Может быть, вы хотите этого.** Может, вы не хотите заняться чем-нибудь интересным после длинного рабочего дня. Это нормально. Это ваш выбор, в конце концов, хотя я и подозреваю, что он не будет особо удовлетворительным.

Для всех остальных: представьте себе на секунду, если бы у вас был «обычный» телефон. Представьте себе, если бы у вас дома не было интернета. Представьте себе, если бы у вас не было доступа к компьютеру на целую *неделю*.

Вы не будете в курсе всего! Будут происходить какие-то вещи. *Фейсбук обрушится в ваше отсутствие.*

Может быть (скрестим пальцы, чтобы последнее произошло). Но каждый потерянный момент в киберпространстве - это просто другой момент, который мог бы быть проведен в реальном мире. И я никак не могу помочь, хотя думаю, что это шаг в верном направлении. Отступите от Сети на секунду, и я уверен, что вы тоже осознаете каким может быть длинным день, когда вы не приклеены к экрану.

Готовы нарушить привычку? Вот несколько идей как:

1. **Возьмите цифровые выходные.** Не нужно планировать их заранее. Выберите, например, уикенд или же растяните время в течение недели, когда вы можете себе позволить отойти от экрана. Примите осознанное решение проводить время, занимаясь теми вещами, что вы любите в *реальном* мире. Сыграйте в гольф. Возьмите урок кулинарии. Попейте кофе с друзьями. Выполните те дела, которые вы обычно пытаетесь втиснуть в свое

расписание, не подозревая о том, что каждая минута, потраченная вами на (цифровой!) органайзер, это минута, которую вы могли бы прожить осмысленно.

2. **Установите четкое разделение между работой и развлечениями.** Это то, с чем я экспериментировал в течение нескольких недель. Я такой тип личности, который может сидеть и писать что-то, родить несколько слов, а потом кинуться искать в Гугл «обнаженные приседания».

Ничего хорошего, по правде говоря. Я проверял.

Когда я хочу работать, то я выключаю интернет, изолирую себя от мира и начинаю. Это может показаться невеселым, но разница в моей продуктивности была удивительной: *дела были выполнены.* Я не трачу время на социальные сети, и я не трачу драгоценные секунды, проверяя свои входящие каждые полчаса – я работаю. Ничего больше, ничего меньше.

Также, когда приходит время развлекаться - я делаю это. Осуществляю небольшой поиск, сижу в соцсетях и занимаюсь делами столько, сколько мне нужно. Главное, я думаю, стоит помнить, что *хотел* этого. Я не играю в игры, чтобы просто скоротать время, и стараюсь умеренно развлечь себя. Я принимаю осознанное решение взять перерыв с целью заняться тем, что мне нравится. Так что я не перегружен работой.

Цель в обоих случаях напоминать себе, что такое интернет: инструмент. **Используйте его, когда вам он нужен, игнорируйте, когда не нужен.** Вы будете

удивлены разницей, которая отразится на количестве свободного времени.

3. **Переосмыслите социальные медиа (сети).** Хочу уточнить: переосмыслите свои *отношения* с социальными медиа (сетями). Нет сомнений в том, что Твиттер и Фейсбук делают невероятную работу, объединяя земной шар, но *также* нет сомнений в том, что они являются огромной тратой времени.

Фейсбук и Твиттер стали новым «ТВ» для поколения интернета: легкий способ заполнить пробелы в нашей жизни. Люди часто их проверяют, беспокоясь о людях, которых никогда не встречали, и результат вы видите сами: тысячи людей фолловят знаменитостей «класса А» в Твиттере и вместо этого забывают жить своей жизнью.

**Интернет - это инструмент.** Не забывайте это. И осознайте также, что это применимо к социальным сетям. Перегружены Твиттером? Не переживайте о каждом пропущенном вами обновлении. Бегло просмотрите последние обновления и продолжайте жить дальше. Такой же совет касается и Фейсбука (особенно, если он наполнен до краев людьми, которых вы даже не любите!).

Конечно, вы не будете в курсе каждой новой сплетни. Сначала это будет казаться странным, но не беспокойтесь. Это естественный результат вашего принудительного удаления из «замкнутого круга». Это также знак того, что вы делаете нечто интересное: **живете**. Вы не держите вкладку браузера о том парне, которого вы знали в школе, и вы не хихикаете над (грамматически отвратительными) твитами сексуальной знаменитости №13.

**Вместо этого вы живете своей жизнью.** И вы осознаете, что теперь, разорвав власть социальных сетей, сколько важных и приятных дел вы сможете сделать.

## 5: Люди

---

Мне нравятся люди.

Предположу, что вам тоже. (Если же нет, то смело пропустите эту главу. Робот).

На самом деле, я мог бы пойти далеко, утверждая, что «личное взаимодействие – это король». Когда я решаю между ночной вечеринкой в городе и работой над проектом, который мне очень нравится, то ночь с друзьями *обычно* выигрывает.

Почему? Тут есть несколько причин.

1. **Воспоминания.** Я всегда создаю непередаваемые эмоции. Это означает, что я брошу всё, что бы ни делал в этот момент, и пойду зависать с друзьями. Почему? Я обнаружил, что в результате эти воспоминания будут уникальными и невероятными, которые навсегда останутся внутри моего черепа.
2. **Возможности.** Мои проекты, моя (жалкая!) рабочая этика имеют тенденцию прилипать ко мне надолго. Возможность выпить кофе с другом может быть единичным или редким случаем, так что я обычно решаю стать социальной бабочкой.

Звучит разумно, не так ли?

Ключевая мысль этой главы в отстаивании очень простого правила: **«Проводите время с людьми. Пока не надоест».**

Это отличная система. И опять же стратегия «win-win».

Если вы встречаетесь с другом, то у вас будут воспоминания, которые вы будете лелеять вечно. Если вы решите остаться и продолжать работу над своими целями, то приблизитесь ближе к успеху.

Тем не менее, это означает, что вам нужно взять группу людей, присутствующих в вашей жизни. Большинство из них (наверное!) - хорошие. А остальные? Скорее всего, они вам не нужны.

Вы знаете этот тип людей. Они не приносят ничего, кроме драмы в вашу жизнь, заставляя тратить ваше время в решении их проблем или утомляя вас парадом бесконечного негатива.

**Бросьте их.**

Это жестко? Возможно. Но причина очень простая.

**Это ваше время, и только вы решаете, как его провести.** Вы не обязаны проводить свои минуты так, как вам не нравится, или таким образом, когда это не служит созданию длительного и удовлетворительного опыта.

**Вы всегда можете сказать «нет».** Вы возможно должны сделать это, имея дело с неприятными людьми, и я могу вам гарантировать, что вы будете чувствовать себя некомфортно в самом начале.

Это чувство пропадет. Вы осознаете, после нескольких раз, насколько больше вы сможете сделать - как много хороших воспоминаний и эмоции вы сможете создать, когда вы решите тратить время, так как вы хотите.

Просто помните: **«Проводите время с людьми. Пока не надоест».**

## 6: Простое время

---

Давайте нарисуем картину обычной субботы.

**Утро.** Встаете с кровати около 8 утра, отдохнувший и бодрый. Голодны? *Найдите время*, чтобы сделать завтрак для себя и своих. Наслаждайтесь едой, смеясь и болтая с людьми, которыми вы дорожите больше всего и потом разбирайтесь с тем, что вы хотите делать до обеда.

Прогуляться? Поиграть на свежем воздухе? Отправиться в поездку с семьей куда-нибудь? Уединиться, чтобы поработать над своими проектами? Выпить кофе с друзьями? Возможности бесконечны. Если вы хотите делать это, то пусть оно так и будет.

**День.** Обед! Куча времени, в конце концов, так что сделайте его хорошим. Привлеките семью и друзей на кухню, и вы сможете развить несколько новых навыков. Потом, целый день ваш. Поболтайте с друзьями, поработайте по дому или погуляйте с собакой. Всё это - ваш выбор.

**Вечер.** Ужин, может быть продолжительная ванна (вино по выбору, но рекомендуется) и книга, которую вы хотите прочитать. Или сыграйте в настольную игру со своей семьей. Тут есть социальная составляющая, которой вы не получите, если соберетесь все вместе вокруг телевизора.

Это несколько идеалистично? Возможно. Но я хочу, чтобы вы хорошенько присмотрелись. Прочтите это дважды.

Заметили что-то особенное в этом?

**Неа.** И вот в чем истина: тут нет *ничего* особенного. Это по большому счету обычный день, которым мы можем наслаждаться в любые выходные года. Тем не менее, только из-за того, что «мы можем», это еще не означает, что мы часто так делаем.

Что если мы бы жили так каждый день в году?

Это возможно. Это *просто*. Вам нужно сделать всего лишь одно: **заберите свое время**. Сделайте свои минуты *своими* и прилагайте все усилия на то, чтобы принести пользу людям и проектам, о которых вы заботитесь.

Представьте, чего вы могли бы достичь, если только 75% вашего свободного времени было бы посвящено одной цели: может быть жизненной цели, которую бы вы пронесли через годы. Представьте, насколько близки вы были бы к её завершению, если бы практиковали такой образ мышления последний год.

Также представьте, если всего лишь 75% вашего свободного времени было бы проведено с друзьями и семьей. Представьте, если бы вы приняли твердое решение с целью на целый год создать прочные воспоминания с людьми, которых вы больше всего любите.

И представьте, наконец, если бы всего лишь 75% свободного времени было отдано совершенно другому: телевизору, интернету, Твиттеру и Фейсбуку.

Черт возьми, может вам и не нужно было представлять себе последнее. Вы, может быть, уже живете так! Разница между этим и первыми двумя примерами уже потрясающе ясна.

**Заберите свое время.** Проживайте каждый день.

Предпримите несколько простых шагов, чтобы жить со смыслом, ценить свое время, и я думаю, что вы будете удивлены тем, как многого вы сможете добиться.

И всегда помните: **это ваше время.** Проводите его хорошо. Тратьте его с умом. **Тратьте его наилучшим образом: живя, любя и смеясь при каждой возможности.**

## Подводя итог

---

Жизнь, здоровье, вещи – *великие* понятия, не так ли?

Но вот что: они не должны быть *тяжелыми*. Они не должны быть сложными и хаотичными, или просто настоящей занозой в заднице.

Они должны быть легкими. Они должны быть *простыми*. И они могут помочь вам открыть ту личность, которой вы хотите стать: личностью, которой вы *являетесь* - если вы хотите переосмыслить свой подход.

И, в конце концов, вам надо делать всего лишь одно.

**Упрощать.**

## Источники

---

И вот тут я должен признать: *я ничего не знаю!*

Или, точнее, я не могу *доказать* волшебным образом все, что отстаивал. У меня нет доступа к длительным клиническим исследованиям, подтверждающим каждую идею, представленную в главе «Простое здоровье», и я даже не уверен, что они существуют.

Это не обязательно плохо. Испытания, ищущие подтверждения новым или различным идеям, не всегда имеют большой эффект (или даже финансирование). В то же время основные СМИ любят уделять внимание каждому исследованию, отличающемуся от общепринятой теории. Я предполагаю, что это проще, во всяком случае, сделать заголовок типа «Красное мясо вызывает рак!» практически без учета того, о чем исследование на самом деле говорит.

Вот почему мы видим заголовки типа «то-и-это вызывает рак!» каждые шесть недель. Вот почему многие люди убеждены, что они не могут есть яйца (слишком много холестерина!), что «есть жирное» делает тебя жирным, и что потребление насыщенных жиров ведет к сердечнососудистым заболеваниям. И какое из этих утверждений имеет ценность?

**Никакое.** Но сейчас они являются общепринятой истиной, и некоторые люди не заботятся о том, чтобы покопаться поглубже в поисках правды.

Однако, как говорят, истину трудно сыскать. В конце концов, мы можем с легкостью полагаться на науку, чтобы заполнить свои пробелы. Но вместо этого мы вынуждены работать с

опытом: множество историй людей, которые едят в избытке мясо, рыбу, овощи и фрукты, но отказываются от зерновых и современной еды.

Я один из таких. Сообщество в блоге Mark's Daily Apple ([www.marksdailyapple.com](http://www.marksdailyapple.com)) насчитывает тысячи людей.

Мы теряем вес неделями, становясь здоровыми и сильными через месяцы и освобождая себя от парада болезней, которыми характеризуется современная жизнь.

Почему нужно все это говорить? Основная идея в главе «Простое здоровье» состоит в этом: **думайте о том, что вы едите**. И *думайте* немного глубже. Начните копаться в общих советах по питанию и задавать вопросы о тех идеях, которые мы воспринимаем как должное.

**Я так и делал.** И я поощряю вас, здесь и сейчас, сделать то же самое. Я искренне верю, что «план» в главе «Простое здоровье» сработает для вас, и я искренне верю, что он преобразит ваше здоровье.

**Хотя вам не обязательно мне верить.** Всё, что вам нужно сделать, **поинтересоваться, как работает ваше тело.**

Как только вы сделаете это, я приглашаю вас посетить страницу «Источники» на блоге Three New Leaves <http://www.threenewleaves.com/resources>. Это точка отсчета для всех идей, что я отстаивал здесь. Постоянно обновляемый список исследований и статей, которые, я думаю, стоит прочитать. Я уверен, что если вы смотрели внимательно, то могли найти исследования и источники, говорящие совершенно *противоположное* тому, что было сказано здесь, и это нормально.

**Все, что мы можем использовать – все, о чем я могу говорить – это лишь то, что действительно работает. Если это сработает для вас, то супер! А если нет, тогда я надеюсь, что это будет всего лишь точкой запуска ваших поисков с целью найти то, что сработает для вас.**

## Об авторе

---

**Мэтт Мадэйро** – писатель, путешественник и мужлан на пути к большому городу Лос-Анджелес, Калифорния. Он пишет об упрощении в своем блоге «Three New Leaves» (<http://www.threenewleaves.com>) и о том, как это может значительно изменить даже самые трудные сферы жизни.

Когда он пишет такие биографические записи, то ему хочется обратиться за помощью к крепкой выпивке.

Если вы хотите связаться с ним: предложить алкоголь или просто выразить симпатию, не стесняйтесь написать ему сообщение на [matt@threenewleaves.com](mailto:matt@threenewleaves.com). Также вы можете зафолловить его в Твиттере ([twitter.com/MattMadeiro](https://twitter.com/MattMadeiro)). Не стесняйтесь зафрендить также его в Фейсбуке ([facebook.com/MattMadeiro](https://facebook.com/MattMadeiro)), но помните, что он не проводит свое свободное время там, как многие другие.

Интернет - это инструмент, люди. Помните это!

## О переводе

---

Мы решили перевести книгу Мэтта, так как, на наш взгляд, тут настолько написано все четко и ясно, что нельзя ничего прибавить и убавить.

Надеемся, она также понравится вам, и вы получите удовольствие и пользу от прочтения.

### Перевод подготовлен:

Moriarty Lecter  
[Twitter](#) | [Блог](#)

Ruslan Rix  
[Twitter](#) | [Блог](#)

Ваши пожелания, просьбы, замечания, отзывы по переводу или просто интересные идеи отправляйте на [team.synderesis@gmail.com](mailto:team.synderesis@gmail.com)

Посетите наш интернет-журнал о саморазвитии:

<http://synderesis.ru/>

[Twitter](#) | [Facebook](#) | [Email](#)

Какую книгу по минимализму или саморазвитию мы можем перевести для вас?