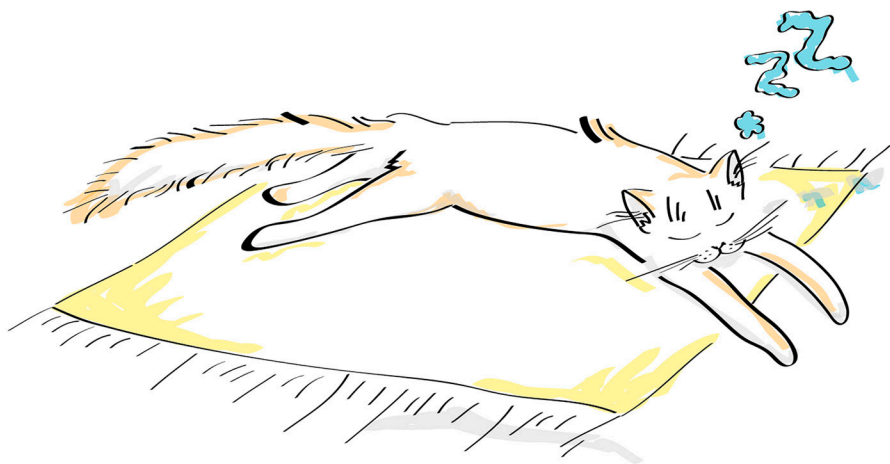


# Дзен Кошки



Гани Султанов

## Интро

По траве, мягко шурша, крадется грациозное существо. Его органы осязания подобны чуткому локатору и они чувствуют и усваивают все. Прыжок... и добыча в лапах. А теперь наступает пора отдыха. Существо плавно перемещается в свое любимое укромное безопасное место - в дом, где знакомые запахи и можно удобно растянуться на пушистом диване.

Кошка замирает и погружается в свой таинственный сон. А сон ли это? Или всего лишь сладкая чуткая дрема? Мы не устаем восхищаться грациозностью и ловкостью этого загадочного животного. Но мы уже давно привыкли к мысли, что кошки – это ленивые существа, которые могут часами дремать, таращиться в окно, ничего не делать или же играть с шумом и гамом по всему дому. Отдых кошек настолько привычен и незаметен для нас, что мы часто воспринимаем его как должное, не обращая внимания на то, как же на самом деле проводит время этот беспокойный комочек шерсти. Мы можем лишь мило умиляться мирно спящему коту, запечатлевая этот момент на фото, и мгновенно делясь этим во всех мыслимых и немыслимых социальных сетях, подкрепляя культ кота, которому человечество все еще поклоняется.

А чему мы можем поучиться у нее? Есть и спать – это не в счет. Природа наделила нас умом, который дал нам технологии, но они, в свою очередь, отняли у нас способность отдыхать, способность отключаться от внешнего мира, способность восстанавливаться

быстро от стресса, способность выбрасывать всё из головы.

Люди учатся медитировать, записываются на курсы по стресс-менеджменту, пьют алкоголь, переедают, торчат допоздна на работе и забывают о любимых. Кошка живет настоящим моментом и находится в расслабленном режиме, который за долю секунды может переключиться в боевой. И вот искусство расслабления, да и отношения к жизни, мы можем украсть у этого милейшего существа. Да впрочем, кошка и не обидится.

## Глава 1

### Я здесь

*Возлюбленная Бастет, хозяйка счастья и щедрости, близнец бога Солнца, уничтожь зло, которое сокрушает наши умы, как ты убила змея Апепа. При помощи твоей изящной скрытности предвидь ходы тех, кто совершает жестокость, и пусть они держат руки прочь от сынов света. Даруй нам радость песни и танца, и присматривай за нами в уединенных местах, в которые мы должны отправляться.*

Древнеегипетская молитва Бастет, богине радости, веселья и любви, женской красоты, плодородия и домашнего очага. Ее воплощение – кошка.  
Примерно 32 век до н.э.

Кошки, как все знают, впервые стали любимцами человека еще в седой древности на плодородных берегах Нила. Она не только ела мышей и прочих

тварей, но и всячески развлекала египтян, и уже потом в честь неё был основан целый культ, которому бы сегодня нынешние потомки этого зверька только бы обзавидовались. Потом уже brave римские legionеры распространили кошек наряду с римской демократией, дорогами и правом по всей Европе.

Кошка - это не только источник неиссякаемого веселья, хлопот, радостей, проблем, переживаний, но также прекрасный пример того, как нужно относиться к жизни, а точнее к её суетной части, которая нас порой настолько напрягает, что мы решаем прибегнуть к помощи своих близких, друзей, таблеток, успокоительных, а в запущенных случаях к наркотикам и всяческим шарлатанам.

Настоятельно советую понаблюдать за своим домашним любимцем и оценить, как он ведет себя, и попытаться провести некоторые параллели со своим поведением. Скорее всего, этот зверек спит 60 процентов своего времяпрепровождения, а в остальное время либо ест, дремлет, играет, пялится в окно, умывается или слоняется по квартире или дому. Кошка, живущая на вольных хлебах, имеющая неограниченный доступ к свободе в виде улицы или хозяйского двора, скорее всего, будет делать то же самое плюс гулять по окрестностям, хозяйским взором инспектируя округи. Мы не собираемся говорить о том, как ведут себя кошки во время своих стрессов, мы всего лишь хотим адаптировать для себя их некоторые секреты, которые помогут нам бороться с усталостью, стрессом и другими неприятностями.

Да, мы прекрасно понимаем, что у человека куча проблем в виде работы, семьи, вопросов о том, где пообедать, как погасить кредит и как сделать очередной короткий список из своего длинного списка дел. Да, у человека есть высшая нервная деятельность, представленная в виде речи, мышления и творчества, а у кошки всего лишь животные инстинкты. Но человеку свойственно отдаляться от природы, забывать наслаждение простыми вещами и терять навык расслабления и непринужденного отношения к жизни.

Как вы думаете, есть ли у кошки стресс: переживает ли она о том, что будет завтра кушать? Думает ли она о том, что будет через 2-3 года? Есть ли у неё в голове список дел для выполнения на сегодня? О чем она думает, когда сидит на улице, сладко зажмурившись, совершенно не обращая внимания на окружающий шум вокруг?

Мы можем сколь угодно долго проводить всевозможные научные эксперименты, строить умозаключительные теории и так и не найти ответы на свои вопросы. А можно поступать так, как поступает мудрая природа - научиться расслабляться. Расслабление и спокойствие - это ключевые ценности, и их можно смело назвать исчезающими качествами современного человека. Именно это состояние полного спокойствия необходимо абсолютно везде: в плавании, если вы будете нервничать, то вы со 100-процентной уверенностью пойдете на дно; если будете постоянно беспокоиться о чем-то, то наживете кучу

болезней; если будете всегда переживать из-за мелочей - умрете молодым.

Кошка может научить нас многому, сама того не подозревая. Ее природная утонченность и здравый пофигизм - это неплохой пример для подражания во время житейских бурь и ветров перемен.

Великий Марк Твен мудро заметил: «Если бы человек мог быть скрещен с котом, это улучшило бы человека, но ухудшило бы кота». И если призадуматься, в этом скрывается немалая толика истины.

Из эпохи Ренессанса американскому писателю вторит не менее великий Леонардо да Винчи: «Даже самое маленькое из кошачьих – совершенство». Уверен, что любознательный итальянец потратил многие часы в изучении привычек и повадок кошек. И кто знает, может именно у них учился Леонардо навыкам полифазного сна.

Семейство кошачьих может служить нам самым ярким напоминанием о том, как нужно жить и как нужно относиться к информационному, рабочему и другому шуму в нашей жизни, о том, как нужно привносить в свою жизнь толику отдыха и отключения от отвлечения, который везде окружает нас. Современные технологии сыграли с нами злую шутку - мы доступны всегда и везде, но платим за это цену: мы теперь редко принадлежим себе, мы больше хотим оказаться в виртуальном мире, мы больше хотим проводить время дома за компьютером, мы стараемся меньше двигаться.

Сколько невропатологов поведало бы вам различных увлекательных историй: как люди из-за неврозов теряют сон и покой, сколько людей подвержены паническим атакам, сколько людей просто уже нормально не могут отдохнуть, а сколько перегорают на работе. Люди стали совершать ужасную ошибку - работать больше, сильнее, более напряженно и бездумно. А потом все вдруг начинают искать просветления, с горя записываются на йогу и медитацию, и хорошо, что многим это помогает! Но ведь некоторые бросают и это.

Как вы думаете, какой ритм жизни для вас лучше: там, где вы много работаете или где много отдыхаете? Конечно второе! Но проблема нашего сегодняшнего состояния заключается в том, что мы привыкли следовать правилам: тупому распорядку, окружающему мнению или просто глупым стереотипам, но главное, чему мы следуем - своей лени. Но лень - это сильнейшее оружие природы, если обратить её к себе на пользу, то мы получим гораздо больший приток энергии и сможем (сюрприз!) работать и делать всё, что угодно и чуть-чуть лучше. А ведь это ищет практически каждый хороший здравомыслящий работник.

Вернемся к расслаблению и спокойствию. Какие методы помогут нам расслабиться и успокоиться? Отбросим алкоголь, стимуляторы, наркотики и другие милые приятные, но не совсем законные вещи. У нас остается всего лишь здоровый сон, здоровая обстановка, хорошие отношения и психологический комфорт с окружающими людьми

и отдых. И вот опыт кошки нам немного поможет в нашем нелегком деле.

Как однажды в одной социальной сети кто-то из комментаторов заметил, что состояние «дзен» в кошках заложено в них из-под коробки, то есть «as is». Слово «дзен» ассоциируется у нас с восточным искусством просветления и много еще чего. Но мы рассмотрим состояние кошки как её внутреннее сущее, которое нам будет лишний раз напоминать нам о самом главном: жить не спеша.

## Глава 2

### Я никуда не спешу

*Кошки не болтают чепухи,  
Не играют в домино и шашки  
Не обязаны писать стихи,  
Им плевать на разные бумажки,  
Людям не сойти с протоптанной дорожки,  
Ну а кошки, мяу, - это кошки*

Жанна Агузарова и группа Браво – “Кошки”,  
1987 г

Расслабленность - это дао, дзен, альфа и омега кошки. Это понятие следует активно применять и в нашем мире сверх скоростей, сверх информации и всяческих отвлечений. Напряжение, усталость и стресс - это неизбежные спутники нашего шумного современного мира и каждый, кто может хоть что-то поменять в себе, просто обязан остановиться и понять, что торопиться некуда. Кошка при всех своих инстинктах, поведении и необъяснимых странностях, никуда не торопится и одновременно



всегда наготове, тщательно выбирая место для сиюминутного исследования, удара или погони.

«Жить настоящим моментом». Этот девиз зачастую является названием многих книг о медитации, самоуспокоении и других техник, которые содержат в себе сотни страниц текста, заполненного рассуждениями, умозаключениями и на первый взгляд каким-то бредом, который довольно трудно понять с любого раза. Слоган "здесь и сейчас", разумеется, если воспринять буквально, поможет с легкостью разрушить тело, финансовое состояние и взаимоотношения с людьми. Его часто путают с выражением «всё сразу и прямо сейчас», что, естественно, ведет ко всем выше перечисленным проблемам.

Если рассматривать ключевой смысл принципа «здесь и сейчас» или «жить настоящим моментом», то можно выразить это простой формулой: делать то, что ты делаешь сейчас, чувствовать момент и чувствовать жизнь. Гораздо легче сказать, чем это сделать. Но как может кошка удивительным образом совмещать все это? Как она может мгновенно переключать свои режимы, например от «сна» резко перейти к «охоте» или начать отдыхать? Такие переходы для нас очень затруднительны и необъяснимы, и вызывают у нас кучу оправданий: «Я слишком занят», «Я слишком устал», «У меня слишком много работы», «Мне наплевать».

Вы, наверное, замечали в себе, что когда после долгого времяпрепровождения за компьютером или обдумывания какого-то сложного вопроса, вы не

можете выбросить эти мысли сразу из головы? Вы мысленно прокручиваете все варианты или думаете, что вы сделали так или не так. А в запущенных случаях, если вы переиграли за компьютером, то вы ещё не скоро сможете уснуть, так как перед вашими глазами будет прокручиваться продолжение сетевой баталии и можно сказать, что игра продолжается, но только в вашем мозгу.

Освобождение от мыслей и сосредоточение на текущем моменте - это один из шагов к осознанной жизни. Как это сделать? Очень просто. В этом нам поможет дзен притча.

*«Как-то один великий профессор, который долго изучал теоретические аспекты дзен, нанес визит знаменитому дзен-мастеру. Тот весьма радушно принял гостя и, усадив его, приступил к чайной церемонии. Пока мастер в полном спокойствии совершал чайный ритуал, профессор решил не терять времени и завел разговор о дзен. Слушая речь профессора, мастер начал наливать ему чай, но когда он наполнил чашку профессора до краев, он не остановился, и чай полился через край. Профессор был смущен таким поступком мастера! Он долго и удивленно смотрел на то, как чай льется через край, и не мог понять, что происходит. Наконец, он не выдержал и сказал:*

*— Разве вы не видите, что чашка уже полная! Зачем вы продолжаете лить чай?!*

*— Ты как эта чашка, — сказал мастер. — Как я могу показать тебе дзен, если ты не опустошил свою чашу?»*

Эта притча содержит в себе много и много смыслов. Но если понять ее буквально, то ключевой принцип ясен – избавиться от всех мыслей, предрассудков и взглядов, стать никем и опустошить полностью свои мысли и убеждения.

Каждый день мы так или иначе переполняем свою чашу: мы работаем без отпусков, мы не уделяем время любимым, мы перестаем обращать внимание на свое здоровье. Но каждый день мы становимся вместительным миллионов мыслей, которые периодически нужно прогонять.

Попробуйте очень простое медитативное упражнение с дыханием, которое призвано успокоить мысли в течение любого времени, для обнуления вашей оперативной памяти мозга. И да, кстати, специальные коврики, позы лотоса, ритуально-курительные смеси для такого рода медитации не нужны.

0. Найдите удобное место. Сядьте в любую удобную позу. Уберите мобильники, уменьшите шум.
1. Дышите. Глубоко и размеренно
2. Мысли будут приходить подобно монгольской орде в ваш разум. Это нормальный процесс. Ум настолько привык мыслить, что не сразу бросает эту привычку.
3. Не гонитесь за мыслями, то есть не пытайтесь их развивать, не пытайтесь их контролировать, не пытайтесь за ними уследить. Просто дышите, возвращайте внимание на дыхание.

4. Дышите. Глубоко и размеренно
5. Через некоторое время количество мыслей резко сократится
6. Это отлично! Продолжайте дышать, глубоко и размеренно

Дыхание выравнивается, рой мыслей улетит прочь и все будет отлично!

Цель этого упражнения – расслабить ум и остановить внутренний диалог, который у нас непрерывно ведется.

Если вы хотите продолжить свои медитации дальше и включить туда другие техники и способы, то это отлично! Самое главное - вы теперь можете перезагрузить свое сознание от своих мыслей и сделать для себя всё, чтобы отдохнуть. Такую релаксацию можно проводить где угодно: на работе, дома, на улице, в метро и автобусе. И наши пушистые четвероногие друзья с лёгкостью это подтверждают. Самые простые упражнения для релаксации не требуют изучения духовности или дорогущего абонементу в ашрамоподобные сборища. Единственное, что может помешать - это просто обычная лень и непоследовательность.

Расслабленность достигается путем различных техник и подходящим состоянием психики. Кошки часто также испытывают стресс, и если им что-то не нравится или их пугают, то они находят себе укромное место и начинают вылизывать себя. Благодаря этому механизму кошки готовятся к

смене своего психического состояния, если, конечно, они не уснут.

Как же чувствовать настоящий момент? Не думать о прошлом и будущем. Эпикур, античный философ и любитель поесть и выпить, прекрасно знал в этом толк.

Лео Бабаута, создатель популярнейшего блога Zen Habits, неустанно пропагандирует самую простую медитацию - сидеть и дышать, отбросив все свои мысли.

Вы можете прочувствовать настоящий момент, сделав нечто сумасшедшее: прыгнуть с парашютом, сделать нечто новое, да и просто выйти из зоны своего комфорта в разумных пределах.

У каждого человека будет безусловно свое определение жить настоящим, поэтому вы и сами должны найти свой смысл для ощущения себя в потоке жизни. Кому-то помогает чтение, молитва, алкоголь или ведение дневника. Посвятите себе 15-20 минут в день и попытайтесь найти такой триггер - спусковой механизм, который даст вашему мозгу сигнал: "Ага, это то, что мне нужно!"

### Глава 3

#### Я сплю, но я всё слышу

*Котята рождаются с закрытыми глазами. Они открывают их примерно через шесть дней, оглядываются вокруг, и потом закрывают их снова на протяжении большей части своей жизни*

Стивен Бейкер, автор книги «Как жить с котом-невротиком»

Меня всегда удивляла удивительная способность кошек одновременно дремать и чувствовать, что происходит вокруг. Попробуйте сами - подойдите или лучше для пущего эффекта подкрадитесь к кошке и сделайте какое-нибудь резкое движение или произведите шум. Кошка моментально проснется и может броситься наутек. Но уверен, многие из вас также замечали, что иногда кошки могут сидеть в оживленном месте, посреди улицы, в комнате с активной гурьбой людей и в то же время они спокойно-преспокойно дремлют, сладко растянувшись на диване или тщательно подобрав лапы под себя.

Исследования показали удивительный факт, что мозг спящего кота находится в столь же боевом состоянии, что и при бодрствовании. Этот феномен был изучен французским физиологом Мишелем Жувеем и назван был соответствующе: «парадоксальный сон», который примерно соответствует человеческой фазе глубокого сна (REM сон).

Кошки спят в течение дня урывками, но стороннему наблюдателю может показаться, что они спят непрерывно в течение дня, пробуждаясь только ради перекуса. Кошка всегда ощущает стадии дремоты и глубокого сна – мудрая природа таким образом защитила ее во время миллионов лет эволюции. Дремота – это своего рода защитный механизм от хищников, которые могли бы пробраться в ее убежище днем. Их поза во время дремоты позволяет наиболее эффективно удрать.

А как ведет себя человек? Тем, у кого очень хороший сон, у кого имеется редчайший и полезный супер навык засыпать где угодно и когда угодно, несказанно повезло - они мгновенно отключаются от суеты этого мира и после нескольких часов в дивном мире Морфея, они готовы к новым испытаниям. Но некоторым требуется много времени заснуть. Один долго ворочается, другой будет долго лежать и собираться с мыслями, третий может выпить какой-нибудь стимулятор. Но качество сна будет, естественно, не таким.

Люди, которые выполняют тяжелую физическую работу, и дети спят лучше всего. Менеджеры, управленцы, представители другого интеллектуального труда, да и те, кто привык сидеть до глубокой ночи за компьютером, склонны спать хуже, чем их вышеназванные коллеги, и они становятся объектами для различных нервных расстройств и прочих прелестей нашего информационного века. Мы крадем у сна его драгоценные часы, а взамен организм мстит нам сполна спустя некоторое время и хорошо, если это

будет просто хроническая усталость. Конечно, в идеале отдыхать нужно еще и после обеда, следуя привычкам мудрых испанцев и пилотов трансатлантических рейсов, которые дремлют в среднем 26-40 минут.

Давайте хоть немножко будем подражать кошке. Во-первых, нужно спать, когда вам хочется. Да-да, дорогие любители поздних бдений и интернет дозорные, которые клюют носом до 2-3 часов, теряя свои драгоценные минуты жизни в социальных сетях и виртуальных баталиях. Происходит такой переломный момент в жизни каждого, кто сидел допоздна за компьютером - он уже не мыслит, что нужно ложиться спать раньше. Банальный совет «ложиться пораньше» тут не подойдет. Лучший способ здесь полностью отключиться от внешнего мира, естественно, выключить компьютер и убрать все устройства, что содержат память больше 1 кб, куда подальше.

Во-вторых, нужно вспомнить, как кошка готовится спать. Она неспешно растягивается на своем месте и лишь потом начинает дремать. Иногда она просто неспешно валяется и, спустя какое-то мгновение, она засыпает. Для этого нам потребуется всего ничего - расслабить тело и мозг. Лучшее, что можно, прежде чем расслабить тело - дать ему растянуться и сладко потянуться, после этого у вас возникнет зевота и чувство усталости. Но погодите, вам нужно ещё откинуть подальше беспокойные мысли. В этом случае вы не должны заикливаться на овцах или других сложностях. Хотя уверен, вы обращали внимание, что иногда мысли лезут в голову со всех



щелей вашего сознания и подсознания. Они вертят свой сумасшедший хоровод сквозь ваш разум, считая всё на своем пути и превращая уставшую упорядоченную мыслительную деятельность в хаос, и отвлекают вас от драгоценного сна. Вы можете пробовать что угодно, от сосредоточения на дыхании до отвлечения, но лучший способ, как ни странно и не парадоксально это не звучит - ни о чем не думать. Тут нет ничего просветленного, буддистского или дзенского. Пустой ум - это ум, готовый к отдыху, как к активному, так и к пассивному. Лучший способ опустошить свой разум - это не гнаться за своими мыслями, не отгонять их, не обдумывать, а просто как бы смотреть на них со стороны, оставаясь к ним эмоционально неучастливым. Вы как бы бросаете все на произвол судьбы, бросаете всё "на по фиг". Но всего лишь на несколько часов для самого чудесного физиологического явления, при помощи которого отдыхает и обновляется организм - сна.

А как же быть с перерывами? Читатель может ехидно заметить, что если бы кошка спала ночью, то мир бы никогда не слушал ночных кошачьих концертов и не натыкался на дремлющих и спящих котов днем. Кошка проводит примерно 13-15 часов во сне днём. Почему днём? Потому что кошки - животные сумеречные и по своей природе хищники, призванные эволюцией охотиться, исследовать и гулять преимущественно ночью, и, соответственно, день проходит для них в аккумуляции энергии.

Мудрые испанцы и все те, кто живет в жарком климате, одобряют всяческие перерывы после обеда.

Японцы, со своей въедливостью и страстью к рационализаторству, тоже начали прислушиваться к своим средиземноморским коллегам и стали постепенно внедрять такую же практику.

Кошки, как мы уже и заметили, прекрасно спят после обеда и даже завтрака и вообще когда захотят в течение дня. Но мы, к сожалению, лишены такой привилегии. И поэтому мы будем учиться спать или, по крайней мере, отдыхать, когда хотим. Нам нужно дарить себе частый отдых, пусть это называют ленью и бездельем. Но такие рьяные противники не понимают, что таким отношением они делают всем еще только хуже. Культ трудоголиков и офисного планктона предполагает, что вы обязаны находиться на работе с 9 до 6, отлучаясь лишь в туалет и на обед. Любое проявление отдыха рассматривается как грех и отлынивание от святого.

«Но вы - это не ваша работа», - так можно перефразировать слова нигилиста Тайлера Дёрдена, персонажа культового фильма «Бойцовский клуб». Вы должны лучше отдыхать. Лучше будете отдыхать - соответственно лучше будете работать. Эффективно и продуктивно. Ну а соответствующие эпитеты, которые могут поднять ценность вашей работы, вы можете подобрать для себя сами.

**1. Если работа позволяет, то обязательно вздремните после обеда.** Продуктивность и самочувствие увеличатся в разы, мозг получит краткую перезагрузку и будет готов к новым подвигам. Как сделать? Очень просто: закройте окна,

двери, задвиньте шторы, отключите все цифровые устройства, выключите телефон, выключите компьютер, перед вашим отдыхом не забудьте проветрить комнату. Поставьте таймер на 26 минут, закройте глаза и расслабьтесь, Поставьте ноги на стол, это не такая уж вульгарная привычка, это помогает венозному оттоку крови, улучшая кровообращение.

Дотошный доктор Марк Роузкайнд в эксперименте NASA подсчитал, что идеальный сон после обеда или в середине дня составляет 26 минут, что в свою очередь дает взамен 34% прироста производительности и 54% повышенного внимания. И этот эффект длится 3-4 часа, что согласитесь, довольно таки неплохо.<sup>1</sup>

**2. Если работа не позволяет - уйдите в тихое место,** конференц-зал, соседний пустой офис или другое помещение и вздремните там.

**3. Если рядом босс, люди, коллеги, а уйти никак нельзя, то закройте глаза на 5 минут, наденьте наушники и просто отвлекитесь.** Постарайтесь не отвлекаться на назойливый шум коллег и окружающего мира. Представьте себе сладкий сон, покой и тишину, а можно и представить себе урчащую кошку под ногами, которая сладко спит. Попробуйте и вам сразу полегчает.

**4. После короткого отдыха обязательно потянитесь.** Позвоночник испытывает определенные статические нагрузки из-за сидячего образа жизни за целый день, и теперь, чтобы

окончательно проснуться, разогнать кровь по частям тела, просто потянитесь.

**5. Начните вторую половину дня неторопливо.** Не бросайтесь к самой важной или сложной задаче. Кошка не бросается сразу на улицу или к своим другим важным кошачьим делам после того как проснется. Нет, она неторопливо бродит и уже потом приступает к решительным действиям, будь это визит в соседний двор или игра с солнечным зайчиком. Вместо того, чтобы переключаться на быстрый ритм работы, делайте всё не спеша. В идеале, послушайте хорошую музыку, которая настраивает вас на тихий неторопливый ритм, но не увлекайтесь: ускоряться и войти в свой ритм можно уже через полчаса. Ловите себя на мысли о том, что срочно надо что-то сделать. Вместо этого просто полностью расслабьтесь и начинайте с лёгкого дела, переходя на пик своей продуктивности в течение 30 минут. Ваши 30 минут не должны переходить в 4 часа безделья. Ваши 30 минут могут быть каким угодно промежутком времени, но не должны превышать этот лимит.

Итак, сон и полноценный отдых играют главную, если не решающую роль не только в нашей продуктивности, но кто знает, может даже на все наши аспекты жизни в целом. Не нужно дрыхнуть весь день - любой отдых хорош в меру, а иначе мир заполучит всего лишь еще одного Обломова, который ничего никогда не успеет.

## Глава 4

### Я гуляю там, где хочу

*Я верю, что кошки – сошедшие на землю души. По-моему, они способны ходить по облаку, не проваливаясь.*

Жюль Верн

Домашняя кошка - странное существо. Если её долго не выпускать на волю, она начинает её бояться. Но если она вкусит свободу, то её редко можно застать дома. Днем и ночью кошка смотрит на улицу, если она сидит дома; или же она наблюдает за своими владениями, если находится в своем дворике. Свободная кошка, которая гуляет сама по себе, не так уж бесцельно шатается по своей территории или соседней округе. Её зона влияния или ареал обитания может достигать от несколько квадратных метров до целых жилых кварталов. Если понаблюдать за кошками, которые проводят большую часть на улице, то можно заметить, что они очень редко покидают свою территорию, едва переходя невидимую черту, которая разделяет одним им ведомые границы.

Так что же они делают?

Можно сказать, что они инспектируют свою подвластную им территорию, проверяя всё ли в порядке в округе, выгоняют соседних кошек, смотрят, не появились ли их новые сородичи, изучают новые запахи и звуки, тысячи раз помечают свои территории. Наблюдая то, как грациозно и спокойно ходят кошки по бордюрам или трубам,

невольно начинаешь задаваться вопросом: «Ощущают ли они свою свободу и наслаждаются ли ею?». Наверное, да! Потому что те, кто привыкли жить или проводить большую часть времени на улице, не выносят душных оков квартиры или дома, и, как только выпадает шанс, они ускользают из неволи к свободе.

Практически любая кошка просто обожает слоняться по улицам. Вы, наверное, тоже помните, что еще в сладкое время детства, когда не было компьютеров, интернета, RPG и других похитителей современного времени, все дети пропадали на улице, играя, гоня мяч до темна, бегая и открывая этот дивный новый мир. С возрастом мы, естественно, остепеняемся, к нам приходит власть статуса, но чаще всего к нам приходит лень.

Мы привыкаем к естественной позе – сидим, ссутулившись, уткнувшись в экран смартфона. Статус онлайн горит в нашей социальной сети до поздней ночи, заставляя смотреть нас бессмысленные новости, проводить время в бессмысленной болтовне, убивая наше драгоценное время отдыха. Недавно я ходил на массаж спины (да, я сам стал жертвой долгого сидения за компьютером) и массажист заявил, что количество сколиозов, кривых уродливых позвоночников среди детей очень сильно возросло.

Детей, да и взрослых, просто не выгнать на улицу. Никто не хочет заниматься своим здоровьем, мало кто любит гулять. А ведь прогулка - это самый простой способ физической активности, медитации,

избавления от стресса, нахождения творческих идей, лучший способ для того, чтобы пришел хороший сон. Кошки с удовольствием совмещают и сон и прогулки, переключаясь из состояния одной безмятежности в другое.

Кошки любят гулять и в старости, либо просто обходить свое внутреннее пространство двора. Мы можем как-то научиться от них? Да, разумеется! После хорошего отдыха должна быть прогулка.

Наверное, бесполезно говорить о том, что надо ходить больше пешком. Иногда доходит до смешного - люди могут ехать на машине за хлебом в магазин, который находится буквально в 10-15 минутах ходьбы. А что дает нам эти 10-15 минут ходьбы?

- Ходьба поможет вам эффективно преодолевать стресс на работе.
- Ходьба лучше предотвращает риск сердечно-сосудистых заболеваний, в такой же степени, как и бег.
- Прогулка помогает мозгу расслабиться и сконцентрироваться. Как заметил Ницше: «Все действительные великие мысли можно понять в прогулке».
- Ходьба питает вашу креативность. Вспомните традиции античных философов.
- Прогулки помогают уничтожить депрессии и негативные мысли.

Кошки, когда гуляют, расслаблены, но в то же время всегда готовы к опасности и в любой момент могут

взметнуться на дерево, если за ними погонится человек или собака. Человек, конечно, обладает такой же степенью готовности, но что более важно - нам необходимо понять, что каждая прогулка обновляет нас. Прогулка, даже самая маленькая, полезна не только с физиологической точки зрения, но это отличный способ - обнулить голову.

Хотя некоторые знаменитости, всегда гуляли подолгу и много. Как, например, Аристотель и Платон беседовали с учениками и читали им лекции на ходу. Александр Сергеевич Пушкин частенько устраивал «небольшие» променады от Петербурга до Царского Села (около 30 км). Мадонна каждое утро начинает с быстрой ходьбы.

Так что мы будем подражать великим и начнем со следующего:

1. **Никогда не думайте о серьёзных вещах, когда гуляете.** Это трудно объяснить, но нужно как в медитации не обращать внимания на все подряд, а просто наслаждаться моментом. Попробуйте такую мантру - «я наслаждаюсь жизнью». Нужно войти в то состояние расслабленности или радости, у каждого, естественно, это будет по-разному, и оставаться в нем всего лишь **небольшую** часть времени. Главное - перенести это чувство с собой в памяти, и это может быть для вас каким угодно состоянием. И если вы думаете, что меланхолия - самое подходящее для данного занятия, то давайте вперед!



2. **Менять маршрут раз в две недели.** Можно раз в три или хоть каждый день. Хотя кошки строго следуют своей территории, но всё же их природное любопытство берет вверх, и они суют нос в чужую территорию. Вам же открыты все дороги и пути. Если вы ходите на работу или учебу одной и той же дорогой 10 лет, то подумайте немного сменить маршрут. Почему? Все это лишь мелкие шаги приближения к новизне, к открытию чего-то нового и незнакомого. Это может вначале показаться некомфортным, неестественным и даже немного пугающим. Но поверьте, это того стоит. Конечно, есть надуманный риск, но он совершенно ничтожен, и потом вы уже сами с нетерпением будете ждать новизны в прогулке.

3. **Берите блокнот, но не смартфон.**

Желательно оставить телефоны дома, но уж наш цифровой век, без своих гаджетов мы никуда не рискуем выйти. Блокнот нужен для записей идей и инсайтов. Приток кислорода, который будет поступать в кровь рано или поздно разблокирует нечто, что будет, в худшем случае, смущать вас, а в лучшем - позволит вам лучше выражать себя. Во время прогулок приходят отличные идеи, мысли или же приходит ответ на долгожданный вопрос, который так долго вас мучил. Заметки в телефон? Можно, если быстро, но есть очень и очень великий риск, что вас затянет какая-то программа или социальная сеть. Повторюсь,

что уж слишком мы привязаны к своим гаджетам.

4. **Чувствуйте запахи.** Обоняние для кошки играет важнейшую роль в её короткой жизни. Запахи помогают ей определить состояние окружающей среды и, конечно же, знать пределы своей территории. В нашем случае запахи будут вдохновением или спусковым механизмом для нашего мыслительного процесса. Доктор Ганнибал Лектер, помимо выдающихся способностей (гениальный психиатр, полиглот, художник и кулинар), имел необыкновенное обоняние, которое буквально заставляло его чувствовать и смешивать различные запахи мира, которые очень нравились доктору и служили для него будущим триггером для его Дворца Памяти.

Нам же запахи могут сослужить классную службу. Одни запахи природы, такие как запах хвои, опавших листьев, мокрой травы могут навеять меланхолично мечтательное настроение. Запах вкусовости или приготовляемых блюд могут принести помимо чувства голода всплеск приятных эмоций о совместных переживаниях. А запах свежего кофе может ассоциироваться с креативными вещами и интересным сюжетом вашего будущего романа. Используйте эти якоря, чтобы подстегнуть ваше глубоко спящее внутри творческое "я" и укоренить полезные привычки. Например, кофе может ассоциироваться также с привычкой вести

дневник. Запах деревьев с пробежкой в парке. А запах еды на определенные веселые моменты. Вспомните свое детство и самые приятные мгновения оттуда. С какими запахами вы можете ассоциировать их, чтобы открыть себя мощной творческой энергии?

5. **Замечайте перемены.** Во время прогулки не грех быть наблюдательным. Прогулка предполагает не бесцельную ходьбу, уткнувшись в свой гаджет. Прогулка представляет собой наблюдение. Наши пушистые друзья мигом все замечают: что изменилось за последнее время. Нам же достаточно смотреть на перемену природы. Говорят, что если смотреть и наблюдать за природой, как она проходит свой бесконечный цикл обновления, то можно достигнуть просветления. А ещё говорят, что если наблюдать, то можно заметить простую красоту окружающего мира. Не зря же древние философы проводили длительное время в прогулках. Уподобимся же Аристотелю, который любил гулять, чтобы хоть чуточку отвлечься от насущных проблем и стать немного лучше.

Прогулка - это уникальное сочетание медитации, физических упражнений, освобождения от стресса и разгрузки головы от повседневных забот. Для того, чтобы не выйти на прогулку, не может быть никаких оправданий, кроме единственного: если у вас нет ног. Если вы ленитесь бегать, то гуляйте. Если вы

ленитесь работать, то гуляйте, настроение и вдохновение придут сами собой.

Сам я люблю гулять и утром, и вечером. В какой-то момент я просто решил для себя, что я как можно больше буду ходить пешком, чтобы лучше понять себя. Интересно узнавать себя больше и больше во время прогулок, когда ты особенно стараешься решить какую-то проблему. В какой-то определенный промежуток времени все меняется: и видение, и способы решения, факты могут предстать во всей ее красе. Часто я импульсивно лезу в карман за телефоном, чтобы запечатлеть камеру и снять какой-то красивый пейзаж, будь это ли красивый закат, необычный ракурс, кошка или же просто красивое вечное голубое небо.

Да, кстати, фотография и прогулки также могут радикально сменить ваше творческое «я». Когда вы прекратите снимать на камеру себя, себя, себя и еду, то вы будете замечать красоту и необычное вокруг себя, и ваше тусклое внутреннее творческое "я" начнет обретать цвет и голос.

Оно будет вам советовать: сделайте это или то. Вы потратите кучу времени на то, чтобы найти интересный ракурс, когда вы встретите нечто интересное. Но самое интересное произойдёт потом: в какой-то миг вы поймете, что всё вокруг может дать вам вдохновение, развеять ваши мысли. Вы поймете, что есть нечто одновременно преходящее и вечное вокруг нас - бесконечность мира, и тогда ваши собственные переживания могут вам

показаться мелкими, которые не стоят особых раздумий.

Рецепт прогулки очень прост. Наблюдайте за кошкой: как только есть момент, то она уходит, ночью или днем, неважно. Она гуляет. Гуляет сама по себе, отдыхая и наслаждаясь, и одновременно оставаясь чувственной к этому миру. Теперь самое время пойти погулять.

## Глава 5

### Я не трачу силы понапрасну

*Кошки – счастливые существа. Их вообще ничего не волнует.*

Генри Бейтс

Семейство кошачьих имеет довольно высокий КПД. Вдумайтесь: львы, ягуары, рыси и тигры довольно долго проводят рекогносцировку, подкрадываются к своей добыче, один молниеносный прыжок - и добыча схвачена. И, в итоге, шикарный обед обеспечен для семейки больших кошек. Только гепард может гоняться относительно долго, загнав добычу и, таким образом, он празднует победу.

Кошки, которым неслыханно повезло, так как им мало приходится охотиться, они не теряют силы понапрасну и берегут свой КПД. Обратите внимание, сколько кошка теряет времени на бесполезные

действия. Много? Мечется ли она взад-вперед, совершая нечто ненужное? Сколько времени она тратит на подготовку к охоте? Она просто берет и делает, как сэр Ричард Брэнсон. Если у неё не получается найти еду на сегодня, то она бросает всё и идет отдыхать. Если у нее не задается день, то она начинает дремать. Если дождь застанет кошку в дороге или на улице, то она его переждет.

Мы, к сожалению, не уподобляемся кошкам: мы любим метаться словно загнанные звери, беспокоясь по мелочам. Конечно, у кошки нет списков дел, приоритетов, объемов продаж и стратегии компании, зато всё это имеется у нас во всей своей красе плюс еще миллионы неотложных дел. Кошка тратит силы только на самое главное: поиск еды, собственно сама еда, отдых, воспитание потомства, обучение, игра. Некорректное вроде сравнение, но мы порой увязаем в тысячах мелочах, прежде чем мы начнем понимать, что это всё равно не является главным.

Нет, пожалуйста, не путайте, что человеку только нужно есть, смотреть ТВ, спать и стать абсолютно антропоморфным бесформенным нечто, лежащее на диване и пускающее газы. Нет. У любого из нас есть цели и обязанности, главное и второстепенное, работа и личное время. Секрет - не тратить силы понапрасну на занятия, отнимающие у нас время и энергию.

Если какое-то занятие доставляет нам удовольствие, то мы можем делать его бесконечно. В эту категорию смело может попасть чтение, соцсети и, о чудо,

работа. А есть занятия, которые нужно делать, чтобы не деградировать: учеба, тренировки, развитие навыков. Но есть такие занятия, которые своим содержанием отнимают у нас время и энергию. Это может нудное рабочее дело, неинтересный разговор с другими людьми, которых вы вынуждены слушать, рутина, спешка и беспокойство.

В идеале, если мы уберем или, по крайней мере, уменьшим продолжительность этих занятий, то мы ощутим свободу и ментальное очищение.

**Забейте на списки дел по пятницам, субботам и воскресеньям.** Наш новый век увлеченности тайм-менеджментом, лайф-менеджментом, продуктивностью, управлением делами, бесконечными списками, GTD, Автофокусом, методом Кови и Франклина и, кто ещё знает, сколько там методик существует, медленно, но верно ведет нас к вечному состоянию гипервозбужденности и стремлению сделать что-то.

Действие, действие, действие. Сделать это. Сделать то-то. Купить это. Записать это. Выполнено. Черт, я не успел! Только 2 дела сделаны. О нет, я ничего не спланировал. Когда? Сколько? Бесконечные списки создают много вопросов каждый день. Разумеется, планирование своей жизни - это самое лучшее, что можно сделать, чтобы стать независимым от обстоятельств. Но, у этой силы, должен быть противовес, со знаком минус - отдых. Именно этот противовес ведет к балансу вашей системы. Именно эта сила с отрицательным знаком, с точки зрения продуктивности, поможет нам именно и

наслаждаться жизнью, и делать, все, что мы хотим, и одновременно быть в курсе. Рабочий день у многих завершается в пятницу, а в запущенных или в особых случаях он может быть и в субботу, и даже в воскресенье. Но вы должны понимать и представлять себе, что лишая себя полноценного отдыха, вы лишаете себя многих прелестей жизни, прежде всего хороший сон, общение с близкими людьми и занятий чисто для себя. А что же делать в пятницу? Составьте план на следующую неделю, подведите итог и всё! Не нужно больше ничего делать.

**Помните - никаких дел по работе в пятницу, субботу и воскресенье.** Кошка отдыхает, когда и где хочет, не беспокоясь о том, что будет завтра. Не заглядываете в календарь, в ежедневник и почту? Посвятите эти дни себе любимому, близким и семье. Работа не должна забирать вас всего и полностью - соблюдайте такой баланс.

**Уберите рутину - замените ее чтением.** Как много скучных однообразных и просто тошнотворных занятий могут быть в работе! Хорошо, если у вас таких нет и не предвидится. Но если вы пали жертвой обстоятельств или вам что-то надоело, то самое малое - переключиться на полезное дело. Нет, не убивать время в социальных сетях, а потратить время на нечто полезное: книги. Книги выгодней всего по ряду причин:

- Вы не тратите зря время.
- Читая полезную и интересную книгу, вы читаете для удовольствия.



- И вы читаете, чтобы почерпнуть новые идеи и расширить свой кругозор.

Хорошо, но что же делать дальше? Не спешите, не попадайте в круговорот списков дел. Вот интересно, как бы выглядел to-do list кошки?

### ***3 октября, 2014***

- проснуться
- подремать и потянуться
- поесть
- пойти погулять или посмотреть в окно
- поиграть
- поспать
- побродить по дому
- подремать

Данное расписание, разумеется, при его нарочитой условности показывает, что наши пушистые друзья примерно половину дня спят, а остальное время проводят, как им вздумается. Мы, к сожалению, а может и к счастью, лишены таких перспектив, так как социальная и личная ответственность заставляют нас работать, находить еду, обеспечивать близких.

Но, планируя свои действия и дела, можно увидеть один интересный феномен - мы можем заметить, что нам иногда очень трудно без списков дел, они становятся нечто вроде наркотика и как будто их нам не будет хватать в выходные. Но еще более страшным разрушителем нашего спокойствия является суета и спешка: в своем страстном перфекционизме или просто чувстве аврала мы

стремимся сделать быстрее, лучше и качественнее. Спешка и горящие сроки могут сопровождать эти явления очень и очень часто. Спешка не в планировании, а спешка в наших действиях заставляет нашу нервную систему перестраиваться на ускоренный режим. Происходит перевозбуждение нервной системы, учащается дыхание, повышается кровяное давление, уровень кортизола (гормона стресса) также возрастает.

Разумеется, ответ будет простым: будьте спокойным и делаете всё неторопливо, расчетливо и продумано. Можно помедитировать или просто стать похожим на кошку. Можно завалиться спать, но лучше, конечно же, просто перестать беспокоиться и отмахнуться от списков дел. Ограничьте количество дел до 3 в день, а потом делайте всё, что хотите. Время и наши ресурсы слишком ограничены, а поток входящих дел бесконечен, и он никогда не прекратится, сколь гениальны бы вы не были. Будьте всегда в таком состоянии расслабленности и спокойствия, при котором ваши списки дел не вызывают у вас в голове образ тревожной красной кнопки.

**Ограничьте свой список дел до трех пунктов за день, за неделю и в месяц и расслабьтесь.** Поймите, что срочность и входящие дела никогда и никуда не исчезнут и справится с ними сразу и со всеми попросту невозможно.

Сосредоточение на самых важных результатах в определенный промежуток времени творят просто чудеса продуктивности. Вы делаете только самое

важное и не отвлекаетесь на остальное, пока важное не будет сделано. Разве это не прекрасно в своей простоте? Делайте самое важное, не обращая внимания на остальное. Наверное, будет искушение перегнуть важные дела из категории «важные» в категорию «неважное». Вот тут следует быть очень внимательным: вам необходимо каждый день выделять только три самых важных дела. Спросите себя, какие три дела станут моим достижением на сегодняшний день? Какие три занятия украсят меня? Какие три дела жизненно важно выполнить именно сегодня, которые приблизят меня к результатам недели? Изучите методику управления проектами Agile Results – это сэкономит вам множество нервов и научит быть гибкими.<sup>2</sup>

### **Уменьшите беспокойство.**

Стрессовая ситуация может быть вызвана огромным количеством причин, которые могут прийти откуда угодно. В наши дни это приходит из-за: информационной перегрузки (социальные сети, телевизор, интернет, реклама, музыка), неумения побыть в тишине, потери человеческих отношений (люди стали меньше проводить времени друг с другом, предпочитая игры и интернет), множества дел, недостатка дел, а также из-за сути или содержания работы (коллектив, не подходящий вам начальник, нудная работа), трудоголизма. Скоро процент нервных заболеваний побьёт все рекорды, и население будет страдать от неумения бороться со стрессом.

В Японии уже давно получили бешеную популярность кафе, в котором можно поесть, выпить

чаю, почитать книги и каждый человек, который находится в не очень хорошем настроении, может там запросто повозиться... с кошкой. С ней можно играть, гладить, кормить или же просто наблюдать за ней. Но почему кошка? Почему не собака? Кошка - это квинтэссенция спокойствия. Заметьте, если в коллективе, состоящих из неуверенных людей, имеется спокойный и уравновешенный человек, то он практически неизбежно становится лидером, и он автоматически вселяет уверенность в других. Похожий принцип работает здесь и у людей и животных. Люди, которые находятся в беспокойстве, неизбежно меняют свое состояние на противоположное, когда их окружение меняется соответствующим образом. Природа и её естественная красота - это лучшие лекари от беспокойств и страхов, но кошки в данном случае, это её подлинные эскулапы.

Исследования показали, что у владельцев кошек риск возникновения инфарктов и других нарушениях сердечно-сосудистой системы снижен на 30%.<sup>3</sup> Кошка каким-то сверхъестественным даром чувствует стресс людей и идет к ним навстречу. И кто знает, может с каждым поглаживанием кошки, вы дарите себе лишний день жизни.

Дотошные учёные установили, что мурлыканье кошки находится в диапазоне 25 герц. Но одной из причин, по которым кошка мурлычет, как предполагают ученые из Калифорнийского Университета Дэвиса, является то, что во время мурлыканья вибрация и движения тела кошки передают вибрацию с частотой 25 Гц<sup>4</sup>; и именно эта

частота, как было установлено на животных и человеке, способствует увеличению плотности костной ткани и улучшают механизм регенерации организма.

Отдых, перерыв и смена деятельности - это самые простые способы найти спокойствие в перегруженном информацией мире. Но что более важно, это управление своими эмоциями, благодаря которым мы так и отзывчивы к стрессу. Что можно предпринять в данном случае?

Один из примеров того как можно упорядочить свои мысли и эмоции - это уборка дома. В буддистских монастырях такая практика ждет абсолютно всех монахов: новоиспеченных и опытных. Уборка – это и есть медитация. Дзен-мастер Тит Нат Хан сказал: «Есть два способа мыть посуду. Во-первых, мыть посуду, чтобы сделать её чистой. Во-вторых, мыть посуду, чтобы мыть посуду». Любой акт действия может стать медитативным по своей сути, если заниматься только одним действием за миг, не думая ни о чем другом.

Есть прекрасная буддистская притча:

*Один из учеников Будды испытывал большие трудности с запоминанием священных текстов. Он ничего не мог запомнить из-за своей плохой кармы, накопленной в предыдущих жизнях. Однажды он пошел к Будде и попросил его: «Я самый неспособный из твоих учеников. Пожалуйста, дай мне какую-нибудь практику, чтобы я мог что-то с этим сделать».*

*Будда, зная, что это результат предшествующей плохой кармы, сказал ему: «Хорошо, ты должен будешь убирать в храме. При этом говори себе: «Очищая грязь, очищаю омрачения. Грязь - это не грязь, грязь - это омрачения». Будда дал ему эту мантру, и ученик приступил к уборке храма. Сначала он не мог запомнить даже эти слова, ему было трудно. Но он продолжал изо дня день убирать в храме, повторяя их. Ученик занимался этой практикой, и однажды в его сознании наступило прояснение. Он постиг глубокий смысл повторяемых слов и достиг высокой реализации.*

Уборка может быть тяжким, грустным и совсем неклёвым занятием - грязнули с удовольствием подтвердят вам этот факт. Но уборка, помимо чистоты в доме и отсутствия пыли и грязи, несет в себе мощный целительный эффект. Уборка, как это парадоксально не звучит, отдаляет вас от ваших мыслей, и вы просто вынуждены быть здесь и сейчас. Если ваше жилище достаточно загажено, то тем более это хороший способ привести мысли в порядок.

Конечно, имеется и другой способ привести всё в порядок - просто сидеть и наслаждаться существованием, как бы глупо это не звучало. Просто сидеть, ничего не делать и наблюдать за миром - это не самая плохая идея.

Замедлить темп и вернуться в настоящее – это еще один действенный способ. Ваш хаос мыслей скоро уменьшится, и вы просто будете наслаждаться

окружающим миром и моментом, который находится вокруг вас. Попробуйте этот трюк дома, на работе, в самый занятой день. Многие книги по медитации, просветлению и психическому здоровью воплощают собой пушистую непоседливую кошку, которая в данный момент сидит и ничего не делает.

Книги о медитации и других техниках релаксации написаны слишком трансцендентным языком, который ещё более запутывает читателя; там много философских терминов, которые нескончаемым потоком льются на читателя, запутывая его окончательно в схоластических и других дебрях. Но ответ как всегда до смешного прост: расслабьтесь, ничего не делайте, не реагируйте на мысли, не гонитесь за ними. Повторяйте каждый день и всё!

Но кошка не была бы кошкой, если бы её отдых не был спонтанен или не запланирован. Эта поразительная легкость, естество и непринужденность, которая скрывается за напускной ленью, таит в себе смертельно опасный механизм, который не раздумывая совершит убийство птички, мыши или другого мелкого животного, если того потребуют обстоятельства. Кошка поразительно медленно разгоняется, входит во вкус дел, но очень быстро действует, не оставляя практически никаких шансов на поражение. Её секрет в том, что она может перейти в режим отдыха практически мгновенно, но её уши, словно сверхчувствительный радар, всё равно будут сканировать окружающую обстановку.

Мы должны как можно больше отключаться от внешнего мира, который неразрывно связан с избыточной коммуникацией и информацией и просто ничего не делать. Нам надо привыкнуть к мысли, что такой вид безделья - это благо, которое поможет нам не только быстро ментально восстановиться, но хоть на 1 процент понять себя лучше.

Кульť «быть занятым» и кульť «всеуспевания» хоть и приблизит нас к желаемому успеху и достижениям, но взамен может потребовать на свой алтарь очень ценную жертву: наше устойчивое психоэмоциональное состояние, которое может включать в себя хороший сон и оптимизм. Нужно сознательно позволить себе ничегонеделание. Но это не оправдание для дальнейшего бездействия и лени, которые могут легко и быстро войти в ваш образ жизни и стать вашими неразлучными друзьями.

## **Глава 6**

### **Мне уютно и тепло**

*Самое приятное в кошке - любовь к комфорту.*

Кэмптон Маккензи

Кошка каким-то своим незримым и столь неизученным для нас инстинктом выбирает наиуютнейшие места для отдыха: батарея, наши ноги, кровать, картонная коробка, укромный уголок или другие нелогичные, с точки зрения человека,



места. Понаблюдайте за ней во время отдыха, когда она находится в комфортном для нее месте: скорее всего она спит либо довольно жмурится.

Кажется, если бы мир полностью утратил чувство комфорта, уюта и погрузился в постапокалиптический хаос, где царствует однообразие либо унылые серые цвета, то кошка несомненно заставила бы людей почувствовать все иначе. Мы можем вспомнить, что кошка может найти уют в любом месте, и для этого ей не нужны роскошные хоромы и апартаменты: ей нужно очень и очень немного.

Мы часто пренебрегаем уютом в рабочем месте. Иногда полностью преобразенный кабинет или рабочее место помогают нам, о чудо, лучше работать или хотя бы чувствовать себя продуктивнее. А правильно подобранные компоненты могут и вовсе сотворить чудеса. Отбросим в сторону фэн-шуй и другие приметы, а просто попытаемся понять, что движет человеком.

Где вы расслабляетесь и лучше всего отдыхаете? Конечно же дома или в вашем любимом месте. Скорее всего, там присутствует особая мебель, другие люди, запахи, микроклиматические условия, приятные мелочи и безделушки, любимая музыка. Если мы не можем перенести своих любимых людей на рабочее место, то практически всё остальное, за некоторыми исключениями, можно исправить. Мы не можем поменять температуру, влажность, освещенность сразу - для этого потребуется война с

коллегами, хитрости и подручные средства, но остальное вам вполне по силам исправить.

## **Шум**

Почти всё время нас окружает шум, который возникает от окружающей среды, коллег, производственного процесса, а то и улица даёт о себе знать. Если вам на это плевать, то поздравляю! Вас очень тяжело сбить с мысли и работы, да и спите вы, скорее всего, очень крепко:) Но если вас раздражают шумы, то нужно поучиться у кошки.

У кошки удивительная способность фильтровать окружающий шум. Ее ухо, которое состоит из более чем 20 мускулов, может сразу засечь знакомые звуки и внести их в безопасный список шумов, а вот если появится незнакомый шум, то кошка моментально встряхнется. Миллионы лет эволюции научили кошку быть начеку и опасаться более крупных хищников, но даже теперь, когда она одомашнена, от таких инстинктов и способностей никак нельзя избавиться.

Мы же, естественно, будем ей подражать. Прежде всего, надо сменить настрой на то, что рабочее место не является раздражителем. Нужно найти какой-то момент в шумовой какофонии, который вы будете любить, и который вам может быть интересен. Или же радикально - купите отличные наушники и наслаждайтесь. И таким образом, мы сможем избавиться от лишнего шума.

## **Музыка**

Наверняка музыкой для ушей кошки является урчание и писк её котят, звук открывающегося шкафа, из которого как по волшебству возникнет еда или же звонок от игрушки, с которой так весело можно повозиться. Но для нас, разумеется, представляют интерес совершенно другие звуковые волны, которые могут подарить нам целые гаммы эмоций.

Лучший звук - это звук природы, но, конечно же, проводить всё время на лоне природы, да и притом одновременно работать в офисе – невозможно. Пока невозможно. Но мы в силах это исправить

Нам понадобится два плейлиста: один для креативного настроения, а другой для успокаивающего настроения. В работе, как и в жизни, существуют разные циклы, которые подобны приливам и отливам, влияющие на человеческие настроения. Иногда в работе мы чувствуем уныние и грусть, иногда мы преодолеваем имитацию бурной деятельности и, начинаем действительно выполнять свои обязанности. Музыка может быть мощным катализатором любого настроения и ощущения. Чередуйте плейлисты для своих циклов, и слушайте хорошее интернет радио: вы никогда не знаете, какая песня будет следующей.

После обеда слушайте релаксационную музыку или записи звуков природы: прибой, дождь, пение птиц или ручей. Это поможет отвлечься и расслабиться настолько это возможно. Рекомендую приложение Self: A Meditation Machine<sup>5</sup>.

## **Запахи**

Обоняние кошки в 14 раз сильнее, чем у человека. При помощи своего носа кошка не только ориентируется в темноте, но и также может различить огромную гамму запахов. Наверное, именно так чувствовал себя Ганнибал Лектер, которому были ведомы множество запахов - Флоренция была для него истинным наслаждением ароматов. Кошка примерно так же чувствует себя в нашем мире, как и доктор Лектер: у нее чрезвычайно чувствительное обоняние, при помощи которого она отличает свое место от чужого, присутствие посторонних, окрестности территории, следы еды и многое другое. Знакомые запахи означают безопасность, комфорт и уют.

Когда кошка трется о вас, то она помечает вас своим запахом, дабы потом различать вас и считать вас своей собственностью или, в крайнем случае, источником еды, ласки и бесплатного массажа шерсти.

Дома или на работе у нас может царить настоящий хаос и анархия запахов, которые трудно назвать ароматами. Гамма может быть совершенно разной от затхлого воздуха непроветриваемых помещений, которые навевают мысли о склепе или гробнице, до запаха вкусной домашней еды или же утонченный аромат нечто притягательного и таинственного. Запахи - это то, что фактически нас окружает каждый миг, но мы настолько к нему привыкаем, что принимаем его как должное спустя всего лишь считанные секунды. Исключая невыносимый смрад, мы можем смириться фактически с любым запахом и

совершенно новый или посторонний запах даст нам совершенно разные ощущения.

Выбирайте запахи дома: свежего воздуха и природных ароматов. Нет ничего лучшего, чем чистый (относительно чистый в городе) воздух, который врывается в душное помещение. Свежий воздух дает нам больше кислорода, который даст нам прирост +50 к эффективности и бодрости, и не дает нам впасть в состояние сонливости. Чистый воздух - это самый лучший аромат, который можно себе представить.

Капните немного ароматического масла на лампочку или купите свечи. Разрежьте лимон или другие цитрусовые. Вид вазы со свежими фруктами, а особенно их запахи сразу настраивают на положительный лад. Экспериментируйте с натуральными ароматами и едва уловимыми оттенками.

На работе поставьте дольку лимона или апельсин возле своего рабочего места. По понятным причинам, вы не сможете подстроиться под предпочтения других коллег, но свое личное рабочее пространство вы сможете обустроить своим любимым запахом.

### **Уют**

Кошка каким-то одной ей ведомым инстинктам выбирает места, где ей лучше спать, есть и отдыхать. Ее внутренний фэн-шуй безошибочно определяет места для лучшей релаксации и восстановления.

Всегда стремитесь повышать степень уюта в любом постоянном или относительно временном помещении, где вы находитесь без ущерба для окружающих. Старайтесь, чтобы то место, где вы проводите больше всего времени, такое как работа, учеба или другое помещение, хоть немного соответствовало вашим вкусам. В отличие от кошки мы можем хоть на капельку что-то изменить в расположении или атмосфере. И это дает нам маленькое преимущество.

Будьте уютom прежде всего для себя любимого, создайте максимальную комфортную обстановку дома и на работе, и это уменьшит стресс от выполнения нудной работы или особо трудных дел. Сделайте то, что считаете нужным и всегда экспериментируйте.

Уют - это не означает таскать весь свой хлам с собой. Разумеется, всё должно быть в меру и определенной строгой пропорции, которая отличает хороший вкус от склонности к собиранию хлама. Посмотрите, например, рабочие столы разных писателей, дизайнеров, руководителей, или же их обитель, где они проводят большую часть времени, где они спят, едят или занимаются творчеством. Делайте это как можно чаще и вдохновляйтесь такими образцами и творите что-то свое.

Уют - это отношение к жизни, умение приспособить самые плохие обстоятельства и мелочи, умение уничтожать их и творить нечто новое с нуля. Уют начинается ровно в ту секунду, когда вы чувствуете, что вам «помогают родные стены».

Кошка инстинктивно чувствует, что ей нужно делать или какое место ей следует занять в доме. Запах картонной коробки напоминает ей о безопасности высоких деревьев, а высокие шкафы дают чувство перспективы и контроля над ситуацией, батарея дарит тепло в морозную погоду, а мягкий диван так и манит уснуть.

## Глава 7

### Счастлива ли кошка?

*Я изучил мудрость многих философов и многих кошек. Мудрость кошек неизмеримо выше.*

Ипполит Тэн

Разумеется, да!

Судите сами, понятие «счастье» для кошки сиюминутно. Это понятие для нее связано с настоящим моментом, и оно не находится за пределами горизонта завтрашнего дня. Счастье для кошки - простое и бесхитрое явление, которое заключается в том, что она получает то, что хочет и делает то, что считает нужным.

Кошка может быть венцом некоего животного эгоизма, который еще давно подметил Редьярд Киплинг в сказке «Кошка, которая гуляет сама по себе». Однако в этом эгоизме причудливо сплетается вся нехитрая философия, которую можно выразить понятным латинским выражением *Carpe Diem* <sup>6</sup>,

которое переводится как «Лови момент», то есть наслаждайся этим днем здесь и сейчас. Но подозреваю, что для бездомных кошек и для тех из них, которые часто гуляют на улице, то их кредо будет правильнее назвать *Carpe Noctum* – «Лови ночь».

Счастье для кошки - это не вещи, а состояние жизни. Разумное сочетание отдыха и физической деятельности - это, скорее всего, какой-то хитрый замысел природы, и потом эволюция решила преподнести всё это сочетание кошке в подарок. У нас, в отличие от кошек, есть же сознание, но оно играет с нами злую шутку. Мы прекрасно осведомлены обо всех плохих вещах, которые могут произойти с нами: курение, алкоголь, слишком напряженный график, отсутствие физической активности и многое другое. Но мы привыкли отодвигать эти мысли куда-то глубоко в задворки сознания, отмахиваясь от всего того, что мы уже знаем.

Счастье человека и кошки схоже лишь в одном - разумном сочетании отдыха и труда. Такого баланса достичь в зрелом возрасте всё труднее, а в пожилом всё легче. Но для этого не обязательно стареть. Ведь всё, что нужно сделать - это всего лишь больше отдыхать, больше двигаться и больше играть (творить, мечтать, делать что-то классное, как например, свое хобби или же заниматься любимым делом).

Природа создала нас всех по некому биологическому шаблону с резкой индивидуальной составляющей.



Но именно стремление к движению, физическому или духовному, толкает нас все дальше и дальше к здоровью и самореализации. При отсутствии движения любая система застаивается и умирает.

Счастье для нас является таким же мимолетным понятием, но трюк состоит в том, чтобы помнить, что вы уже счастливы, помнить то состояние, когда вам казалось, что всё по плечу или что всё просто замечательно или идеально.

Будет ли ваше будущее зависеть от других факторов или самих себя, важно помнить, что счастье - это, на самом деле, простейшее понятие, но сложное для каждого. Вы уже счастливы, по умолчанию.

## **Глава 8**

### **9 правил жизни кошки**

*Ах, — сказала Кошка, слушая их разговор, —  
эта Женщина очень умна, но, конечно,  
не умнее меня*

Редьярд Киплинг “Кошка, которая гуляла сама по себе”

Думаю, если у этих существ была бы способность выражать свои мысли помимо настойчивого мяуканья или довольного мурлыканья, то они бы охотно поделились своими правилами жизни, которые мы бы с удовольствием применяли. Ну, или, по крайней мере, журнал Esquire их бы напечатал в соответствующем разделе. И неважно, что нас

посчитают лентяями или легкомысленными. Порой, именно такие люди двигают миром, открывая нечто изумительное, или порой приятно удивляя свое окружение.

### **Правило 1 - В любой самой скучной рутине всегда найдется место для творчества и игры**

Мы стали терять свой уникальный творческий дар, который скрыт у каждого из нас, а вместо этого погружаемся в рутину, не найдя даже 15 минут на творчество. Творчество - это и есть игра, игра с нашим эго, воображением, с внутренним голосом, которому надо помочь обрести самого себя. Любой из нас является писателем, художником, читателем, созидателем и генератором идей. Это банальная, но правдивая истина, которая выглядит настолько обыденной и тривиальной, что её легко попросту не заметить.

У вас нет времени на творчество? Чушь. Возьмите таймер, поставьте его на 15 минут и начните сочинять, писать или творить, писать кучу идей или просто мыслить. Уничтожьте шаблон, что творчество - это удел неврастеничных личностей с тягой к алкоголю. Упорядочьте этот ритм.

15 минут каждый день, и вы заметите, что после того как эти 15 минут на таймере истекут, ваш поток мыслей не остановить. Электрические сигналы творчества будут мчаться по нервным окончаниям, возбуждая другие соседние нейроны включаться в работу. 15 минут будут равны 105 минутам в неделю, или примерно 450 минут в месяц или 5475 минут в год. 91 час чистой креативности. Вы можете

за это время написать книгу, сочинить кучу стихов, найти 5475 идей для дальнейшего движения вперед.

15 минут каждый день решают всё. Но важен лишь импульс, который рождается в разуме за это время. Важен лишь собственно процесс движения вперед. Важно лишь ощущение обновления, ощущение того, что ты совершаешь нечто восхитительное: ты складываешь буквы в слова, ты сочетаешь из мазни перспективу, ты создаешь в реальности и в воображении нечто новое, от которого захватывает дух.

Кошка всегда найдет для себя время и место для игры. Она перестает играть только тогда, когда умирает.

**Правило 2 - Любопытство погубило однажды одного из нас, но научило миллионы удивляться, искать, изучать и узнавать новое в своих владениях**

Именно этим похожим выражением пугают любопытных личностей, иногда просто имея в виду, что совать нос в чужие дела до добра не доводит. Но отбросим в сторону неумную жажду копать в грязном белье или тягу к сплетням. Лучше направить вечную энергию любопытства на познание окружающего мира. Котята и дети, будучи практически в одинаковом нежном возрасте, схожи в одном - нескончаемом порыве узнать что-то новое. Котенок играет и изучает все подряд, изучает мебель, прыгает на столы и занавески, внимательно смотрит на зеркало и старается узнать, откуда появляются звуки у этого странного ящика с

движущимися картинками. Ребенок задает миллиард вопросов каждый день от естествознания до смысла жизни.

Ребенок кажется любопытным сборищем вопросов, которые могут поставить в тупик любого. И лишь убивающее равнодушие родителей может погубить его любознательность, которое может выродиться во что угодно. Ребенок чувствует интерес к миру, он жадно впитывает всё.

Станьте таким ребенком на время. Хотя бы на полчаса в день. Почувствуйте неподдельный интерес. К черту рабочие вопросы и другие пресловутые хобби. Любая случайная ссылка или случайное слово в разговоре могут разбудить интерес к новому и неизведанному.

Иоганн Вольфганг Гёте был не просто поэтом, круг его интересов включал минералогию, музыку и науку о цвете. Леонардо стал уже в свое время синонимом гениальности. Когда мы узнаем таких гениев, то мы пристыженно думаем, что никогда такими не станем, и нам остается только восхищаться такими людьми. На самом деле мы просто боимся дать волю своему любопытству, мы боимся того, насколько далеко оно заведет нас. Любопытство подразумевает под собой непрерывный труд, жажду знаний и отточку навыков одновременно, и неудивительно, что это тяжелый и увлекательный труд.

Записывайте то, что вам интересно, а лучше активно интересуйтесь всем на свете. Пройдет время, и вы

получите свой любимый субъект для исследований и интереса. Все мы порой «замыливаем» свой глаз на одной и той же работе, и вот тут любопытство поможет нам раскрыть новые перспективы и взглянуть на столь давние и знакомые вещи под другим, порой невообразимым углом.

Любопытство кошки не знает пределов. Именно так кошка учится познавать этот мир и никогда не перестает это делать.

### **Правило 3 - Если ты устал, не варит голова или плохое настроение, то ложись спать.**

Истинное кредо природного лентяя, но оно, что характерно, работает! Кошка проводит две трети своей жизни во сне или в другом состоянии, близком к абсолютному покою. Плохое настроение кошки связано чаще всего со стрессом или переменой обстановки. Немалое время уходит на ее изучение, но потом всегда неизбежно наступает фаза покоя и релаксации. Кошка вряд ли устает в своей жизни. Скорее всего, она подобна спокойному клубку кажущейся лени, который может уснуть и отключиться практически в любом месте.

Понаблюдайте за ней - вы увидите, что она устраивается поудобнее, начинает дремать, потом спит и растягивается на полу. Причем время сна может варьироваться от получаса до целых 16 часов! К сожалению, у нас нет таких поистине королевских резервов времени, но мы можем сделать что-то полезное для себя любимого - отдохнуть.

Вряд ли мы дождемся того, что у нас законодательно будет право поспать на работе после обеда или

приходить когда хочешь на работу. Обычные графики работы могут очень сильно утомлять, но мы можем вспомнить, как ведет себя кошка.

Вы не можете спать на работе? Ну, вам пока не столь сильно повезло: значит, вы еще не занимаете столь серьезный пост. Ну а если по правде - вам может влететь от начальства. Но если есть хоть 10-15 минут и есть возможность закрыть дверь, задернуть жалюзи и поспать – go for it! Отмахнитесь от мысли, что надо сделать прямо сейчас именно что-то срочное или важное. Если это прождало целую половину рабочего времени до обеда, то и подавно подождет 15 минут. Вы почувствуете разницу после отдыха – всё улучшится, в том числе и продуктивность.

Чувствуете себя разбитым после импровизированной сиесты? Кушайте меньше жирных и мучных продуктов за обедом, побольше овощей и необработанной еды и будет меньше неприятных ощущений. Также поэкспериментируйте с длиной вашей сиесты - плюс минус 7 минут. Расслабьтесь. Выключите свет, задерните шторы, если возможно. И проветрите комнату перед отдыхом, и всё будет хорошо.

А если нет возможности спать? Закройте глаза на 5 минут, оденьте наушники и откиньтесь на кресло и максимально расслабьтесь. Можете послушать музыку, которая будет срабатывать как триггер на расслабление. Либо же просто ничего не делать и ни о чем не думать - это и так уже хороший отдых, пусть он и маленький.

Сон - лучшее лекарство от усталости и от всяческого перенапряжения. Не стоит недооценивать это удивительное природное чудо.

#### **Правило 4 - Полезно быть в тишине, но еще полезнее общаться с людьми**

Кошка - противоречивое и странное существо. Она может ждать вас возле двери, пока вы идете откуда-то с улицы и как только вы вошли к себе домой, она гордо уйдет прочь. Кошка любит природные звуки, звуки кажущейся тишины, в которой она слышит музыку скрытых шорохов, пение птиц, далекий шелест листьев или чего-нибудь еще, что мы вряд ли заметим.

Общение угодно кошке тогда, когда она сама на это соизволит. Если она не в настроении, то она может уйти или отвернуться, или методично вылизывать шерсть. Кажется, что кошка может быть необщительна с людьми, но это лишь случается по её же собственной прихоти. К своим сородичам она относится настороженно: если незванные чужаки нарушают ее территорию, то пусть они поберегутся. Но есть один интересный факт, который пока остается необъясненным: все враждующие кошки с разных районов могут собраться ночью в каком-то определенном месте и вместе сидеть, ничего не делая и храня молчание.

Тишина - это здорово. После долгого рабочего дня, мы хотим, чтобы нас оставили в покое и от нас отстали. Мы хотим урвать минуту покоя. Порой

домашний уют нас может слишком сильно привязать к себе. Мы, конечно же, не становимся социопатами, но некоторые все реже и реже общаются с друзьями и близкими. Порой даже поход в соседнее кафе становится событием недели.

Человеческая душа питается от общения с разными людьми. Если есть люди, которые просто тратят ваше время и энергию, то есть такие люди, которые своим неиссякаемым оптимизмом и желанием растормошить этот мир просто могут свести вас по-хорошему с ума.

Секрет, чтобы питание вашей души было правильным, очень прост: каждую неделю встречайтесь с тем человеком, с которым а) очень хорошо поговорить о чем угодно, и который очень интересен как личность; б) с которым вам очень хорошо; в) которого вы давно не видели. Тем самым вы сведете к минимуму свое непродуктивное общение, которое приводит не только к периодическим и тяжким раздумьям или чувствам вины, но вполне возможно вы избавитесь от некоторых энергетических вампиров в своей жизни.

«Тишина тоже музыка» говорит японский композитор Акира Ямаока<sup>7</sup>, но музыка веселья и хорошего общения продлевает жизнь и омолаживает душу.

**Правило 5 - Зажигай жизнь - иногда лишь доброе слово или ласка способно поддержать искру.**



67% процентов<sup>8</sup> владельцев домашних животных считают, что их питомцы понимают то, что им говорят хозяева. Неудивительно, если гневаться и орать, от вас убегут не только люди, но и животные. Доброе слово приятно кошке - старая пословица, но содержит немалую толику истины.

Кажется, как будто кошка вас внимательно слушает, если вы пытаетесь с ней поговорить. Может быть, через 5-10 минут она отвернется и улизнет дальше по своим делам. Мистическую способность кошки слушать разговоры и смягчать ваши внутренние конфликты (да, когда она трет мордочкой о вас, это не значит, что она вас любит, просто она помечает свою территорию знакомым запахом) отмечали ещё древние египтяне.

Наслаждение жизнью невозможно без сотворения добрых, а для кого-то злых дел. Люди разучились делать комплименты и говорить, как хорошо человек выглядит. Вместо этого многие пытаются заметить недостатки. Поступая так, мы, разумеется, утешаем себя, что уж мы то говорим правду.

Давайте поступим так: отбросим в один день, пусть это будет вторник, всяческую мизантропию, отбросим нашу занятость, отбросим наши дела, и просто будем наблюдать за людьми, как это делает кошка, но с одним "но". Говорите людям приятные вещи: комплименты, как вы их любите, искренне поинтересуйтесь их состоянием и здоровьем. Скоро общение будет немыслимо безо всяких гаджетов и будущее может быть похоже на фильм «Суррогаты». Уже сейчас люди ужинают вместе, но

не ведут интересную беседу, а утыкаются в свои телефоны и планшеты. Интересный разговор - это не основное, главное - это всего лишь элементарное искреннее общение. Вы можете быть не мастером красивых выражений или цитирований, у вас может быть незаконченное среднее образование, вы можете материться через слово, вы можете коверкать язык, но если вы действительно ведете искрений разговор, то вы в разы интереснее и искреннее, чем тот парень, который уткнулся в смартфон.

Поступи как кошка - она же терпеливо слушает своего хозяина. Вы можете выговориться ей или просто сказать ласковое слово (которое, она, чертовка понимает, опять же по утверждению тех же 67%). Отбросим в сторону энергетических вампиров и просто сделаем приятное коллегам, друзьям, незнакомым людям и родным, в конце концов. Улыбайтесь, искренне говорите им добрые слова, интересуйтесь ими. Доброе слово изменит чей-то день, а возможно изменит чью-то жизнь. Идиотов всегда будет хватать, так что не впадайте в отчаяние, что всё бесполезно. Это не так.

Неважно сколь мелкими покажутся слова или добрые пожелания, важно ли то, что вы поступаете так, не ожидая ничего взамен и от того, что вы такой, какой вы есть. Пусть хотя бы всего лишь на один день.

**Правило 6 - Не переживай о том, чего не можешь изменить**

Жизнь меняется столь быстрыми темпами, что иногда мы бессильны изменить её в текущий момент и нам остается лишь сожалеть о прошлых намерениях или возможностях. Другие шансы, успехи посторонних людей или чувство вины не дают нам покоя. Можно ли поменять будущее? Да. Можно ли изменить прошлое? Ответ, конечно же, понятен.

Порой животные могут нас научить спокойствию и терпимости не хуже чем любая духовная практика. У кошек нет сожалений, нет мысли об упущенной мыши, нет мыслей о том, чем она прогневала хозяйку. Кошка - воплощение спокойствия и присутствия в настоящем, которое всё труднее и труднее дается всем нам.

Мы переживаем за многое. Лишь у некоторых из нас есть уникальный дар не переживать попусту о прошлом, не прибегая к алкоголю и другим вредным привычкам. Наш вектор прошлого нельзя, к счастью, поменять или как-то повлиять на него. Вдумайтесь, если каждый бы мог менять прошлые поступки так, как ему вздумается, какими бы плохими они не были, то что бы было? Хаос? Дисбаланс? Скорее всего, вы не были бы такими, какими сейчас являетесь.

Кошки никогда не переживают. Будучи природными генераторами спокойствия и умиротворения, они, начиная с древних времен, наблюдают за людской суетой о прошлом и, наверное, удивляются, почему мы столько думаем о тех вещах, которые уже не вернуть. Они же следуют своему простейшему из

правил: если что-то не получилась вчера, обязательно получится сегодня, и не думай о плохом прошлом.

Можно только предполагать, сколько умственной энергии отнимает у нас ворошение всяческих негативов и обращение всё к одним и тем же мыслям в прошлом. Но нужно двигаться дальше. Ведь согласно законам физики - прошлое не изменить. Плюньте на все плохое позади и лелейте лучшие светлые воспоминания. Уж они то вам принесут пользу.

### **Правило 7 - Чистота шерсти важная штука, но ум чистить гораздо труднее**

Кошка чистит свою шерсть с завидной регулярностью и тщательностью, которым многим неряхам следовало бы поучиться. Утренний туалет включает педантичное умывание мордочки, вылизывание шерсти, а также помощь в гигиене для своих собратьев или детей, если они присутствуют. И такое священнодействие может продолжаться несколько раз в день.

Говорят, что кошки вылизывают себя, чтобы нейтрализовать свои запахи, которые могут вспугнуть добычу. Некоторые говорят, что так кошка может бороться со стрессом. Некоторые говорят, что кошке просто это нравится. Наверное, все они правы.

Для нас, двуногих, забота о себе любимом, конечно же, важна. Но не менее важно очищать свой ум,

порой несколько раз в день, если у вас особо напряженная работа.

Утром наш ум напоминает свеженький смартфон, который только что достали из новенькой упаковки. Смартфон рвется в бой, чтобы продемонстрировать свои качества: вы устанавливаете много программ, нагружаете его различными процессами, сёрфите в сети, фотографируете, но редко с него звоните. Под конец, ваш аппарат ведет себя следующим образом: исчезает плавность, работы, быстродействие и ясность. Время отклика увеличивается и всё начинает жутко тормозить, словно на старом андроиде. Такое состояние ума может длиться месяцами, и потом в один момент что-то перегорает, но чаще всего помогает перезагрузка: отпуск, болезнь, переключение на другое дело, спорт или прогулки.

Но давайте сделаем так, чтобы наш разум не засорялся, и будем поступать как наши кошки.

**Во-первых**, вам надо четко представить и даже примириться с мыслью, что вы никогда ничего не успеете все и сразу.

**Во-вторых**, чем больше вы держите в голове, тем больше у вас шансов сойти с ума, а наш набор инструментов для очистки ума будет нехитрым: дневник, листок бумаги и ручка.

**В третьих**, когда вы чувствуете, что наступает состояние засоренности разума, вам надо немедленно разгрузить голову от всех мыслей.

Возьмите ручку и напишите в столбик все дела, которые крутятся у вас в голове, все мысли, которые беспокоят, всё, что вы хотите обдумать, и всё, чего вы боитесь.

Если вы исповедуете GTD, то вы знаете что делать. Если вы не сторонник жёсткого планирования, то обратите внимание на свои ощущения, и вы наверняка заметите чувство ментального облегчения, как будто в вашей голове рассеялся туман и, по крайней мере, всё что вас беспокоило теперь уже на бумаге. Теперь приступайте к работе с самого важного, а мелочи либо свалите на кого-нибудь, сделайте их за 15 минут или просто забудьте. Жизнь слишком хороша, чтобы беспокоиться о мелочах.

Второй инструмент, который вам пригодится - это дневник. Если при слове дневник у вас возникают ассоциации со школой, мемуарами или каким-то объемным фолиантом, то вы отчасти правы. Дневник - это мощное средство, как для роста личности, так и для самопсихотерапии. Не нужно там писать эпистолярным жанром, пишите как вам удобно. Если не знаете, что писать, просто опишите свой день, слушая свои эмоции. Опишите там свои переживания, опасения, радости, страхи, впечатления.

Люди теряют сон и становятся нервными, потому что они слишком озабочены тем, что творится у них в голове. Мысли роются стаями, которые вызваны белыми пятнами, беспокойствами, хвостами и незаконченными обязательствами или делами.

Выгрузите всё на бумагу, сделайте самое важное, а на остальное плюньте. Так будет проще для вас самого.

### **Правило 8 - Наблюдай мир с высоты. Хоть даже со шкафа.**

Кошка всё-таки помнит свой генетический зов предков, которые предпочитали охотиться ночью и спать на деревьях. Более того на деревьях было безопаснее и оттуда был клёвый вид на все происходящее, что давало кучу времени на тактическое и оперативное планирование. Более того, вид сверху давал кошкам преимущество хорошего отдыха, так как они знали, что существует лишь немного хищников, которые смогут до них добраться.

Наши пушистые друзья поступают также и в наших квартирах, садах, дачах и на улице, всегда стараясь занять выгодную позицию для наблюдения и отдыха. Наверняка там им очень комфортно и уютно.

Нам здорово бы помогла природная способность кошек, но в метафорическом плане - воспарить над суетой, окинуть картину взглядом сверху, стать выше над ситуацией. Мы делаем это лишь в самых крайних стрессовых ситуациях, или когда мы находимся в безвыходном положении.

Для чего нам это нужно и необходимо ли это вообще? Как знать, всё зависит от вашей текучки и загруженности. Важно лишь то, что вы чувствуете, что у вас есть контроль над вашей рутинной, и в общем жизнью. Такое мысленное вознесение на

высоту помогает видеть перспективу и выделить главное.

Например, у вас множество проектов: дома, на работе, в социуме, в семье. Будь вы хоть трижды гуру тайм-менеджмента, у вас неизбежно будет тот или иной дисбаланс между всеми этими сферами. Представим мысленно себе, что вы взлетаете, но не под действием каких-то веществ, а всего лишь в своем разуме над своими делами. Посмотрите вниз и вы увидите, что ваши рутинные дела становятся неразличимыми и внизу явственно проступают крупные сооружения или величественные здания - это может быть ваше здоровье, семья, работа или что-то ещё.

Чтобы понять, что вы строите в своей жизни, помогает все тот же набор: дневники, планирование и разговоры со своими близкими. Планирование дает нам ощущение настоящего и контроля, дневники дают нам ощущения прошлого и помогают нам разобраться в своих неудачах и переживаниях, а беседы с близкими помогают нам разобраться в удобном будущем для всех. Система планирования тут на самом деле не столь важна, а вот согласие ваших самых близких, а вернее даже их поддержка и общее единение тут гораздо важнее.

Ритуалы очень здорово в этом помогают. Например, пятничный обзор каждую неделю или «утренние страницы»<sup>9</sup> или утренний кофе с ежедневником, выбирайте по своему вкусу. Мне очень сильно помогает методика Agile Results с её системой трех целей, которые должны служить мне в настоящем



времени. Ежедневные дневниковые записи в Day One помогают мне отражать прошлое. А разговоры с близкими мне дают ощущение перспективы. Блокнот со спиральными листами дает мне сиюминутность фиксации и является способом разгрузки, соединяя настоящий и прошлый моменты времени.

Возвыситься над текущим моментом и стать выше помогает также практика уединения. Для этого вам надо выбрать подходящий день и отметить его в своем календаре. В этот день вам надо покинуть свое убежище и перейти в другое место. Выбирайте такое место, где вы чувствуете себе более вдохновлённым и расслабленным. Уютное кафе или парк очень подойдут. Возьмите с собой блокноты для фиксации и уходите. Думайте о своем годе, о предстоящем будущем, фантазируйте и мечтайте. А потом записывайте. Задавайте себе кучу вопросов. Самые главные вопросы всегда самые простые и самые трудные для исполнения:

1. Как я могу увеличить степень своего счастья в этот год (месяц)?
2. Как я могу увеличить степень своего здоровья в этот год (месяц)?
3. Сколько времени я уделяю время близким людям в этот год (месяц)?
4. Чем я хочу заниматься в будущий месяц?
5. Что я могу улучшить прямо на этой неделе?

Вы можете не задавать себе другие вопросы, но попробуйте поработать только с этими пятью простыми вопросами. Распишите каждый ответ как

можно подробнее. Если затрудняетесь ответить на него подробнее, то попробуйте технику фрирайтинга.<sup>10</sup>

Пишите, слушая себя и задавая как можно больше вопросов. Диалог с самим собой хотя бы раз в месяц подарит вам множество открытий и подарит ощущение перспективы.

### **Правило 9 - Чем лучше отдыхаешь, тем лучше охотишься**

Кошка охотится всего лишь незначительное время от своего общего времяпрепровождения. Голодная смерть ей грозит лишь в результате полнейшей лени. Большую часть кошка отдыхает и наблюдает, не делая никаких лишних движений. Ее большие предки: львы, тигры и леопарды любят отдыхать кто где, но их объединяет лишь одно - долгий и продолжительный отдых.

Они аккумулируют энергию, которую накапливают во сне, выплескивая её вскоре в смертоносный удар, бросок или прыжок. И вот добыча повержена, съедена и переварена. И теперь опять повторяется отдых.

Кошки в совершенстве овладели этим искусством чередования отдыха и деятельности, а лучше сказать, в совершенстве научились вставлять частички деятельности в непрерывный поток отдыха. Что самое интересное - их физическая активность нисколько не падает, а даже наоборот повышается.

А мы же в свою очередь вместо сладкого сна займёмся и физическим, и моральным отдыхом. Тут всё очень просто.

1. **Ложимся спать вечером, а не ночью или утром следующего дня.** Это правило было актуально до появления компьютеров, но сейчас лечь спать в 9 или в 10 вечера - это реальное захватывающее действие. Мы настолько привязаны к интернету, к онлайн играм или непрерывному просмотру сериалов, что это превращается в настоящую зависимость. И отговорка «еще 5 минут» тут нисколько не помогает.
2. **В субботу и воскресенье не планируем никакие дела и посылаем всё расписание к черту.** Такие дни предназначены для вашего отдыха: физические нагрузки, сон до 10 утра или спорт - каждый выбирает себе по вкусу. Суть такого подхода выгрузить свои мысли и освободить свою голову от проблем, давая таким образом своему разуму живительный отдых.
3. **«1:10».**Если вы типичный представитель офисного планктона, то воспользуетесь нехитрой формулой «1:10», означающее, что вы должны проводить 10 минут в один час вне офиса, а следовательно, вне компьютера, вне интернета. За эти десять минут можно сделать растяжку тела, так как ваш бедный позвоночник итак уже на половине пути к сколиозу от непрерывного сидения за

компьютером, можно сделать разминку для глаз, проветрить офис (невзирая на вечные мольбы мерзляков), а лучший вариант выйти на улицу и подышать свежим воздухом. Итого получаете за 8 часов 80 минут отдыха в день.

Все эти три нехитрых правила призваны выкроить драгоценные часы, а то и минуты отдыха в столь загруженный день. Отдых - это катализатор продуктивности и внимания. Разбитый и утомленный человек не может хорошо работать, что бы ни говорили приверженцы фанатичного труда, готовые во имя великой идеи умереть в офисе.

Эти девять правил подобно девяти жизням кошки могут здорово помочь в нашей обычной жизни и стать спокойнее, увереннее и лучше.

## **Глава 9**

### **Найдете ли вы баланс?**

Отдых - это самое замечательное и насущное изобретение природы. В каждом живом организме циклы работы и отдыха находятся в гармонии, которые поддерживают оптимальный режим работы всего хрупкого организма.

В наше столь занятое и забитое информационным хламом время очень просто сбиться со своего цикла «работа-отдых», который незаметно превращается в привычный замкнутый круг «работа - пятница – алкоголь – выходные – работа», единственным

желанием в котором выступает лишь выспаться и просто отключиться от работы. Лень и оптимизация работы явно ещё не в почете, и приходится несладко тем, кто является наемным работником, или график которого является слишком жестким.

Как всегда природа учит нас, что нужно делать. Одним из символов такого хорошего во всех смыслах отношения к жизни нам и демонстрируют неутомимые любимцы интернета - кошки.

Наблюдая за ними, невольно приходишь к простой мысли о том, что отдых и охота - взаимные понятия, которые немыслимы друг без друга. Этот хрупкий баланс нелегко поддерживать нам, двуногим, но он столь необходим и важен, что без него немыслимы ни высокая продуктивность, ни вдохновение, ни творческое мышление, да и просто хорошее настроение.

Этот хрупкий баланс может быть назван самым модным ньюэйджевым словом или по нему можно сочинить диссертацию, но суть остается одинаковой - баланс между отдыхом и работой необходим, и в последнее время я склоняюсь, что отдыха должно быть чуть больше, чем работы. И дело тут не в количестве выполненных заданий или заработанных денег. Мне кажется, что состояние постоянной готовности, состояние довольной расслабленности является лучшим состоянием для особо трудного рабочего процесса, для выполнения самых трудных задач. Кошка в совершенстве владеет этим хрупким балансом, и охота для нее удовольствие.

Когда в следующий раз вы будете раздражены или обнаружите себя в горячей спешке, то вспомните свою кошку: как она ведет себя или как она спит, как она спокойно наблюдает мир с высоты и как она любопытствует, как она чутко дремлет и как она чувствует вас и этот мир. Вы можете ненавидеть животных, но даже для осуществления ваших самых грандиозных планов вы можете использовать опыт природы, который уже существует миллионы лет на этой планете.

Я убежден, что работа приносит удовольствие и наибольшую отдачу когда человек очень хорошо отдыхает как физически, так и умственно. Понятие "лень" и "отдых" не нужно путать и подменять их между собой, оправдывая себя за простаивание в своей работе и жизни. Лень коварна тем, что она способна обретать различные формы и таким образом проникать в нашу жизнь под видом вознаграждения и прокрастинации от всяческих занятий, которые тяжело, мучительно и долго выполнять.

Но кошка, разумеется, всего лишь животное, а мы всего лишь люди. Только у нас есть свобода выбора что делать, а что попросту игнорировать в своей жизни, можно ли будет позволять большую толику отдыха в круговороте дел или просто работать на износ. Кошка не знает, что у неё есть выбор, но у неё есть инстинкт выживания и инстинкт охоты, выработанный эволюцией. Кошка может и не знать о сложном устройстве мира за окном, но она прекрасно понимает важность того, что нужно

сделать, чтобы всегда оставаться в наилучшей форме.

Кошка будет делать что захочет, повинаясь своему внутреннему зову, и она будет права. Но если мы сделаем то же самое, перепутав понятия «отдых» и «лень» то мы добьёмся лишь того, что отбросим себя немного назад в своем любом развитии.

Поэтому в нашей жизни как никогда важен баланс между работой, семьей, хобби и отдыхом. Зачастую его невозможно достичь, мы жертвуем одним в пользу, как нам кажется важного. Но единственное, что мы можем действительно сделать здесь и сейчас - это учиться и экспериментировать над своими привычками, оптимизировать их и стремиться сделать жизнь чуточку лучше, отдыхая при этом немножко больше.

## Аутро

Немилосердно палящий своим сиянием бог Ра наконец-то умер за горизонтом, и Нэйфр смогла выйти из дома на улицу. Множество хлопот было улажено, и пришла долгожданная прохлада с Нила. Многие рабы были отпущены отдыхать, а дети отправились играть в охоту. Сильный гомон безудержного веселья сменился на благословенную тишину – дети ушли уже довольно таки далеко.

Нэйфр растянулась на кушетке в саду. Поблагодарив слугу за кубок пива и, взмахом руки отпустив его, она закрыла глаза. Так прошло несколько минут и она почувствовала легкое касание шерсти и довольное урчание. Любимица всей их семьи, Ауф, проснулась и пришла к хозяйке. Мурлыкая, кошка легла рядом с ней. Нэйфр по привычке запустила свои пальцы в густую шерсть кошки и погрузилась в свои мысли. Медленно поглаживая шерсть зверька, она и сама не заметила, как её сморил приятный сон. Конечно же, она и не заметила, как кошка грациозно и мягко спрыгнула на землю и двинулась по одной ей ведомой дороге в саду.

Ауф прислушалась – где-то шумели и пищали мыши, скорее всего возле глиняного хранилища зерна. Охотничий режим обострил все её отточенные чувства, и через несколько минут её жертва лежала на глиняном полу. Немного поплутав по окрестностям дома, кошка уходит в сумрак, в то место, которое зовет её. Навстречу приключениям и загадкам.



Но под утро она вернётся. Пройдут тысячи лет и предки Ауф будут по-прежнему с нами, обучая людей без слов, восхищая и радуя нас, даря нам покой и умиротворение, защищая и оберегая нас, но они никогда не отдадут нам полностью свою свободу.

## **Благодарности**

Огромное спасибо Мире Алиевой, Артуру Евстефееву, Ринате Илюбаевой, Игорю Тирадору, Ольге Чекалиной, Анне Штаер, Светлане Яковлевой за ценные замечания и поправки.

Отдельное спасибо Ерболу за обложку и его понимание моих самых безумных идей.

## Примечания

1. <http://www.skybrary.aero/bookshelf/books/2195.pdf>
2. <http://betteri.ru/post/agile-results---novyy-podhod-k-lichnoy-effektivnosti-opisanie-osnovnyh-priemov-i-principov.html>
3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317329/>
4. <http://www.scientificamerican.com/article/why-do-cats-purr/>
5. <https://itunes.apple.com/us/app/self-a-meditation-machine/id492152473?mt=8>
6. Знаменитое выражение Горация стоит изучить [http://ru.wikipedia.org/wiki/Carpe\\_diem](http://ru.wikipedia.org/wiki/Carpe_diem), в свою очередь это приведет вас к замечательному фильму «Общество мертвых поэтов»
7. Японский композитор, автор музыки ко многим компьютерным играм, среди которых культовая хоррор сага «Silent Hill» [http://ru.wikipedia.org/wiki/Ямаока, Акира](http://ru.wikipedia.org/wiki/Ямаока,_Акира)
8. [http://usatoday30.usatoday.com/news/offbeat/2008-12-17-pets\\_N.htm](http://usatoday30.usatoday.com/news/offbeat/2008-12-17-pets_N.htm)
9. Рекомендую начать с прочтения Джулии Кэмерон «Путь художника», а потом сделать по-своему
10. Об этом хорошо и обстоятельно пишет Армен Петросян вот здесь <http://petrosian.ru/tag/frirajting/>

---

Автор

Гани Султанов  
[Twitter](#) | [Блог](#)

Редактор

Руслан Жумагалиев  
[Twitter](#) | [Блог](#)

Ваши пожелания, просьбы, замечания,  
отзывы 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](#)