Автор: admin
03.03.2011 19:27 -

Здоровье как индивидуальное предприятие. Проведем самоанализ?

Есть у меня впечатление, что большая часть человечества – моты и транжиры. Каждый при рождении получает стартовый капитал. Это здоровье и время. Конечно, у каждого своя мера. И распоряжаемся мы этими своими возможностями тоже по-разному.

Часто бывает, что более-менее здоровый человек живет так, как будто ресурсы его тела безграничны. Да и время тоже. Многие живут так, как будто им отмерили вечность и как будто «там и потом» – всегда достижимый проект их будущего…

А какое у нас здоровье сейчас? И что «сейчас и здесь» можно сделать для того, чтобы его поправить и укрепить?

Каждый из нас – полновластный владелец ИП, индивидуального предприятия. Стартовый капитал которого составляют время нашей жизни и порция здоровья. Каждому – своя, но вполне изрядная. Мы этими капиталами вовсю пользуемся. Чаще – бездумно разбазаривая время. И испытывая на прочность наше здоровье. А может, пришла пора инвестировать в свое ИП? Свое время? Усилия? Труд?

Размеры и качество инвестиций напрямую зависят от того, сколько здоровья сейчас осталось на вашем балансе. Транжирили безоглядно – извольте погасить издержки.

Конечно, можно наплевать. Природа – она щедрая. И запасливая. На такую… жизнь без особых притязаний вам здоровья хватит. Но если вам хочется в сорок выглядеть на тридцать, в шестьдесят быть включенным в жизнь, а в семьдесят обладать ясной памятью и вполне подвижным телом – добро пожаловать потрудиться.

С чего начинать? Ну, это как с ремонтом. Смотря какой результат вас интересует. Если просто «фасад подштукатурить», тогда можно и без особых затей. А если вам и правда ваше тело – читай ваш дом – нужно комфортное и уютное, тогда это несколько другой разговор.

Обычно в своих усилиях мы делаем акцент на поддержание «фасада». Наверно, потому, что социум нам ежедневно твердит и показывает всякими там глянцами, рекламами и прочей наглядной агитацией, что успех – синоним молодости, стройности, «гладкости» вашей внешности. Что у вас на душе, каково качество вашей внутренней, глубинной жизни, как вы себя день изо дня чувствуете, мало кого интересует. Ну и постепенно вы привыкаете к тому, что самое главное – это ваш «фасад». И отношение других к вашей внешности потихоньку начинает определять ваше отношение к себе.

Количество килограммов и всяких там складочек, морщинок, трещинок становится гораздо значимей для вас, чем качество вашего самочувствия. Качество вашего отношения к себе. Да мы и качество своей жизни привыкли измерять квадратными метрами жилья, размерами зарплат и машин.

А по-моему, пора уже вспомнить, что, помимо всех этих количественных, и правда важных и нужных для жизни, характеристик, есть еще другие, качественные, определяющие вашу жизнь. Самочувствие, например. Ощущение себя. Своего тела. Личная глубинная самооценка.

И если начать инвестировать в эти «за-фасадные», внутренние ценности, то количественные показатели – например, все те же пресловутые кг – тоже постепенно придут в желаемую норму. Переедание, например, в 8 случаях из 10 имеет весьма глубинные корни. И именно «бороться» за идеальный – опять-таки, по мнению «глянца» – вес всякими супер-диетами и супер-таблетками – это еще и еще раз насиловать и без того изнасилованную всякими социумными запретами и жесткими ограничениями свою внутреннюю психику. Которая, слава Богу, еще имеет энергию и силы сопротивляться. Ну и «разжимает» потом, стряхивает все эти оковы и принуждения пищевыми загулами и прочими бунтами…

Конечно, внутренние работы всегда долгие. Всегда дорогостоящие по вложениям своего труда и времени. Но если вы и правда взрослый, и понимаете, что такое индивидуальное предпринимательство, то вы знаете, что сначала – инвестиции. Потом – опять инвестиции. Своего труда, времени, сил... А потом уже результаты. Которые опять-таки надо постоянно поддерживать, чтобы они приносили вам доход.

Доходы от вложений своего внимания, усилий, времени и других материальных и нематериальных средств в свое здоровье постепенные, но весьма прочные по итогу

изменения качества жизни. Как внутренней, так и внешней.

Если вы в себе уверены, если тело ваше вполне здорово, а душа улыбается, все будет хорошо, точно знаю.

И еще: терпеть ненавижу обещания быстрых и чудесных превращений. Типа «Минус 10 кг всего за 2 недели!» Враки все это. Причем очень и очень опасные для здоровья враки. И полное пренебрежение к своему телу. Оно копило годами, как-то приспосабливалось к вашим чрезмерностям, мучилось, кряхтело, переваривая и складывая, запасая «на черный день». А тут за все его труды и старания вместо привычного игнора его базовых потребностей – просто насилие и избиение! Либо пилюлями, от которых все его внутренние процессы «на дыбы» встают, либо голодом, либо – это уже запредельный ужас – скальпелем и насосом жир откачивать. Про последствия для психики я просто промолчу…

В разных заманчивых обещаниях еще вот такая подмена происходит. Приманивают на результат. Оставляя за скобками цену этого результата. И процесс его достижения. Я предлагаю попробовать от оценок по результату вообще отойти. Ну хоть на какое-то время. И сконцентрировать свое внимание на процессе. Конечно, цель поставить перед собой нужно. Достижение полноценного качества своей жизни. Грандиозно? Ну да…

Но повторю прописную истину: поход к цели – это цепочка шагов. Иногда шажков. Иногда топтание на месте. Иногда отступление назад. И каждый этот шаг, он происходит в вашем «здесь и сейчас». Вы, конечно, выбрали глобально: «Хочу поменять то-то и то-то в своей жизни». А потом, ежедневно и ежечасно, вы делаете свои маленькие выборы. Утром, днем, вечером, и даже ночью.

Продолжение следует...

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник