

Въведение	11
ПЪРВА ЧАСТ	28
ДА ПОСТИГНЕМ ТОЧНИЯ БАЛАНС	29
1. Осъвременете досегашните си познания за баланса	30
2. Синхронизирайте се с вътрешния си ритъм	66
ВТОРА ЧАСТ	108
АКТИВИРАНЕ НА ПОКОЯ	109
3. Презареди, съживи, ремонтирай, ВЪЗСТАНОВИ!	110
4. Включете се в сън-о-люцията на Покоя, спете по-дълбоко	151
5. Упражнявайте правото си на възстановяване	213
6. Ти си това, което и когато ядеш	268
7. Знаете ли, че...? ТОЧНО В ТОЗИ МИГ вие стареете!	318
ТРЕТА ЧАСТ	356
ДА НАТИСНЕМ БУТОНА ЗА ПРЕНАСТРОЙКА	356
8. Планът за Покой и ВъзстановяванеПлюс	358
9. Всичко, което винаги сте искали да знаете за бъдещето на Покоя (но ви е било страх да питате)	399
10. Как да се превърнете в експерт по Покой	425
Епилог	441
Благодарности	448
Бележки	452

Бележка на автора

*Всички имена и подробности са променени
или модифицирани; някои герои са съставни.*

Въведение

Светът е трудно място. Да бъдеш възрастен, е трудно. Необходими са ни невероятно много сили, енергия и други ресурси, за да се справим с натиска, който оказват върху нас работата, финансовите проблеми, семейството, личните отношения и ред други области на живота; да не говорим пък за несекващия поток информация от новините и социалните медии. А в тази антиутопична епоха на силно заразни вируси, планетарна разруха и всички останали беди по света твърде лесно може да изпадне в състояние на повишена тревожност, уязвимост и свръхнапрежение, които подкопават способността ни да поддържа чувството за баланс.

Повечето от нас живеят като смартфон с батерия, заредена едва на 10%. Всеки момент сякаш си на ръба да изключиш, но на всяка цена искаш да изкараш още някоя и друга минута в режим на намалена консумация на енергия. Но това означава, че действаш по-бавно, отколкото трябва. Че мисълта ти е замъглена. Че силите ти са изсмукани. Че си стресиран. Че ставаш непродуктивен.

Истината е, че зарядни устройства се намират навсякъде, а аз съм тук, за да ви помогна да ги откриете.

Добре дошли в *Магията на покоя*

Покоят е обширен термин, който обхваща широка палитра от системи за възстановяване. Вие можете всекидневно да

черпите от тях, за да възстановявате най-жизненоважните функции на организма си на клетъчно ниво, като освен това осигурите почивка на сърцето, мозъка и метаболизма си; можете да обновявате претоварените или възпалените тъкани; и да отделяте време, за да осмисляте някои от най-сложните проблеми на човешкото съществуване – вашите спомени, емоции, внимателно обмислените от вас решения, както и миговете на откровение. Освен това Покоят е и време за прочистване на мозъка от токсини, натрупани като вторичен продукт от напрегнатото ежедневиe. Това е вашата възможност да включите организма си в една своего рода метафорична мрежа за хранване, откъдето да презаредите батериите му.

Няма да откриете покой, за който говоря, в книжките по самопомощ, в медицинските наръчници или лабораторните изследвания, проведени до този момент – там не се споменава нито дума по този въпрос. Разработих концепцията си, базирайки се на собствените си изследователски открития, направени в моята лаборатория в Калифорнийския университет. През последното десетилетие научната общност успя да установи, че подобно състояние на Покой настъпва всяка нощ от момента, в който главата ви докосне възглавницата и затворите очи, а мозъкът ви поеме по пътя на сладкото унасяне в сън. Като професор по когнитивни науки в Университета в Ървайн и световен експерт по съня – занимаващ се по-специално с ролята, която играе сънят при създаването на дългосрочна памет, за регулиране на емоциите и поддържане на правилното функциониране на сърдечносъдовата система, както и за подпомагане на възрастните индивиди да остават будни и подвижни – съм установила какво огромно значение има това нощно състояние на Покой за умственото и психическото ни здраве. Благодарение на експерименталните открития в моята лаборатория за изследване на съня, както и на

откритията в други лаборатории вече сме установили, че в състояние на дълбок сън здравият мозък превключва от режим на Работа в режим на Покой в последователни интервали, траещи по една секунда. Тези интервали се наричат Състояния на висока активност, или просто Активност (когато мозъчната дейност е завишена) и Състояние на ниска активност, или просто Покой (когато мозъчната дейност е намалена). Научната общност, занимаваща се с проблемите на съня, е стигнала до заключението, че състоянията на Покой са главната движеща сила за възстановяващата полза от съня. Но най-тревожен е фактът, че именно тях започваме да губим с навлизане в средната възраст.

Но нещата не се изчерпват само със съня. Състоянието на Покой е неразривна част от всичките философски, когнитивни и емоционални процеси, които ни дават възможност да поддържаме своята устойчивост – въпреки това нашето прекалено динамично и прекалено активно общество обикновено го игнорира. Моментите на Покой можете да уловите по всяко време на деня просто като вдигнете за малко пръсти от клавиатурата и поемете дълбоко дъх; като излезете да се поразходите из квартала с домашния си любимец или сготвите нещо здравословно, което ще се отрази добре на организма ви. Моменти на Покой могат да се постигнат и чрез редовен режим на спане, хранене и спорт, при който и умът, и тялото ви да се синхронизират с естествените ритми на природата, а не с ритъма, който ви налага обществото, семейството или професията. Отдавайки дължимото уважение на миговете на Покой, ще почерпим от собствените си възобновяеми ресурси, които ще ни помогнат да живеем по-дълго, по-мъдро и по-здравословно.

По професия съм изследователка на съня. Моите лабораторни проучвания показват, че едночасовата дрямка в със-

тояние на Покой може да прогони натрупаната умора, която подкопава мисловните ни процеси през деня – и то много по-ефективно от всякакви други интервенции от рода на кофеин, медитация или дори обещания за пари.¹ Тези малки глътчици дневен сън не само повишават нашето внимание, но и задействат паметта и емоциите, възстановяват тъканите, подобряват функциите на имунната система и дават почивка на сърдечносъдовата система. С две думи: когато се върнете към рутинните си ежедневни дейности, вие ще сте малко по-умни, по-продуктивни, по-креативни, по-силни и по-здравни. Всъщност успях да докажа, че значението на когнитивната и възстановителна полза от дневната дрямка се равнява на ползата от цяла нощ сън!²

Написах първата си книга *Подремни си! Промени живота си* за така наречените Отличници, както обичам да ги наричам. Отличниците са онзи вид същества, които знаят само да работят.³ Те си слагат строителна каска на главата, обуват ботуши, пристягат се с колани и или само строят, градят, зидат, или просто умират. Отличниците никога не се отпускат – те не познават Покоя. Те навеждат глава и продължават да работят. Отличникът поглъща обяда си на бюрото, по цял ден забравя да излезе навън и става в 3 часа сутринта, за да започне да се готви за някоя изключително важна презентация следващата седмица. *Подремни си!* отново върна навика на дрямката в културата на отличниците, превръщайки я в прекрасно оръдие за увеличаване на продуктивността, стимулиране на творческото мислене и подобряване на паметта, както и в противоотрова срещу епидемията на лишаването от сън, която все още бележи високи нива.

След като публикувах тази книга, насочих вниманието си към по-общата картина и към въпросите за взаимодействието между всички наши подсистеми за подмладяване – как не

само сънят, но и сърдечностъдовата система, метаболизмът и денонощният ритъм са свързани помежду си и си влияят взаимно. Интересуваше ме по-специално защо всички тези системи сякаш едновременно излизат от строя при по-възрастните хора и какво могат да ни кажат тези открития за същите когнитивни промени, които – макар и в по-лека форма – започват да се проявяват още при хората над 40-годишна възраст. Разбира се, има баби и дядовци, които са в отлична физическа форма, спят като младенци, а умът им е остър като бръснач. Но повечето спадат към средната част на спектъра: застаряващи хора на средна възраст, които не спят добре през нощта, а през деня се чувстват отпаднали, забравят определени думи и пропускат да си вземат лекарствата. В другия край на спектъра са хората с алцхаймер или деменция, чийто сън е напълно фрагментиран, без каквито и да било възстановителни функции, а вътрешните им биологични ритми са така разстроени, че те будуват по цяла нощ и заспиват неволно по всяко време на деня. Тези проблеми не се появяват внезапно – те не идват изневиделица като ужасяващо издание на списанието AARP* за ветерани, което някоя злощастна сутрин човек намира в пощата си – не, всеки човек над четиридесет ще признае, че проблемите му са започнали доста по-рано. Надях се, че след като разбера истинската причина, която се крие зад тези различия между здравословното и патологичното стареене, може и да успея да идентифицирам проблема отрано, да открия причината, а следователно и решението на тези проблеми.

* AARP – списание с най-висок тираж в света, има над 47 милиона читатели. Съдържа интервюта и профили на известни личности, полезни статии за здравео, парите и пътуванията, както и истории за хора, които се занимават с интересни неща на по-късен етап от живота си. – Бел. ред.

Едно бе сигурно: нужен бе нов, холистичен подход, който да обединява разнородните научни методи и да взема под внимание не само базисната невронаука за мозъка, но и неизследваните тайни на човешкия организъм.

Първият намек за подобна новаторска гледна точка се появи по време на едно посещение при колеги от Университета в Сидни, Австралия, където разбрах, че вегетативната нервна система не само поддържа основните функции по преноса на вода и енергия в организма, но играе и ключова роля в обработката на информация на по-висше ниво, при което нейните два автономни бранша – симпатиковата и парасимпатиковата нервна система, действат независимо един от друг. Симпатиковата нервна система, известна като реакция „бий се или бягай“, всъщност обхваща всички способности, по които организъмът ни мобилизира ресурсите си в отговор на нови и вълнуващи преживявания, на стрес в широкия смисъл на думата, на наранявания или болести. Парасимпатиковата система, наричана още „отбивка за почивка и храносмилане“, ни успокоява, намалява възпалението, възстановява изчерпаните ресурси на организма и подпомага умствената и емоционална дейност.

Парасимпатиковата дейност се измерва чрез сърдечния ритъм и с анализ на вариабилността на сърдечната честота (HRV) – промените на интервалите между сърдечните удари.

Разбрах, че дейността на HRV по време на бодърстване е свързана с когнитивните способности, което ще рече, че колкото по-висока е HRV – тоест колкото повече милисекунди е интервалът между два сърдечни удара, толкова по-добре се представят хората на тестове за внимание, работеща памет и самоконтрол (група когнитивни функции, познати под общото наименование *изпълнителни функции*).

Това откритие ме заинтригува, тъй като и аз разбирах, че двата бранша на вегетативната нервна система постоянно

се борят за надмощие помежду си и в тази своеобразна битка симпатиковата система доминира през деня, а парасимпатиковата е на власт, докато спим.⁴ Моите изследвания многократно бяха показали, че повечето когнитивни подобрения се случват по време на сън, а не докато бодърствуваме. Но колкото и да е изненадващо, все още никой не се бе замислил да проучи каква точно роля за когнитивните функции играе парасимпатиковата дейност по време на сън. Реших, че в моята лаборатория трябва първи да се заемем с изследването на този въпрос. И тогава, в онзи паметен ден в Сидни, аз изпратих имейл до лабораторията си от другата страна на земното кълбо, в който молах колегите си да включат още няколко електрода към онези, с които записвахме резултатите за съня, тъй като сега вече щяхме да събираме информация и от сърцето (под формата на електрокардиограма (ЕКГ), редом с типичната мозъчна дейност, която получавахме от електроенцефалограмите (ЕЕГ)). Когато се прибрах въкъщи, тогавашната ми аспирантка д-р Лорън Уайтхърст се впусна в анализи на новосъбраните ЕКГ сигнали, за да установи дали те предсказваха подобренията в паметта, наблюдавани при обектите, които изследвахме.

Още си спомням как седнахме да разгледаме заедно първите резултати. Лорън дойде в кабинета ми и затвори вратата след себе си, за да разговаряме насаме. Погледна ме с някаква странна смесица от напрегнато възмущение и дълбока загриженост, а после каза: *Сара, изобщо няма да повярваш на тези резултати.* След което ми показва някои от най-значителните корелации между съня и подобрението в когнитивните способности, които изобщо бяхме виждали в нашата лаборатория. Когато взехме под внимание съчетанието от мозъчна (тоест ЕЕГ) и сърдечна (ЕКГ) дейност по време на сън, установихме, че при 73% от участниците се наблюдава подоб-

рение на паметта след кратка дрямка.⁵ Тези резултати демонстрираха недвусмислено факта, че именно по този начин ще научим още много неща за умствените процеси, а не фокусирайки се единствено върху мозъчната дейност. Всъщност невронната дейност бе само част от картината; главната, така да се каже, звездната роля се падаше на сърцето и парасимпатиковата система. А тъй като парасимпатиковата дейност отразяваше състоянието на ПОЧИВКА (и храносмилателна активност) на вегетативната нервна система, това означаваше следното: точно както заспалият мозък се изключваше за известни периоди от време, така и автономната нервна система оставаше известно време в състояние на Покой, което бе от ключово значение, а комбинацията от тези две възстановяващи почивки ни правеше по-умни.

В главата ми скорострелно изникна следният въпрос: щом сънят и автономната дейност боравят с такова възстановително състояние на Покой, то тогава кои други системи от организма също го притежават? И дали навлизането в състояние на Покой е ключът към по-добро здраве и дълголетието? Спомням си, че тогава за първи път успях да надникна в очите на Покоя и от онзи момент нататък съзнателно продължавам да се удивлявам колко очевидно природата повтаря някои от своите модели – именно тези, за които е установила, че дават резултат. Използвайки широк набор от научни методи, успях да докажа, че подсилването на състоянието Покой е ключ към здравето и дълголетието и именно затова реших да напиша тази книга.

Събрах всички тези възстановителни процеси в една-единствена идея – Покоят – обобщаващ термин, създаден от невронауката, който може да се дефинира и като съществително, и като прилагателно. Като съществително Покоят е времето и пространството за почивка и възстановяване от жи-

тейската въртележка. Като отглаголно причастие (от глагола „почивам си“) описва всички онези дейности, които ни презареждат и отново изпълват тялото и ума с енергия. Установих още, че Покоят настъпва не само на невронно ниво през периодите на активност и покой по време на бавновълновия сън. Истината е, че навъдeto и да погледнете, ще откриете множество моменти на Покой, особено при бодрстване. Те идват например, когато практикувате Осъзнатост и се фокусирате върху дъха си. Спохождат ви, когато изведете кучето си на разходка в гората или държите за ръка любимото си същество. Получавате ги, когато засияете отвътре след интензивен спорт или след неземан оргазъм, както и когато редовно се храните с пълнозърнести храни, пестроцветни плодове и зеленчуци, риба и богати на омега-3 мастни киселини и съвсем малко червено месо. Тези мигове идват и тогава, когато ограничите храненията си и успеете да ги вместите в кратък времеви интервал, предоставяйки на органите си така заслужената и необходимата почивка.

Това, което слиза надолу,
трябва да се издигне нагоре...

Покоят е на ваше разположение, когато имате нужда да се презаредите и възстановите, за да се върнете отново към хаоса на деня. Тази половина от живота аз наричам Активност (отново термин, заимстван от невронауката) – състояние, в което се извършват всички дейности, изискващи енергия, фокусиране, действие и мобилизация на умствените и психическите ни сили. Вие сте в състояние на Активност, когато отивате на работа, трудите се енергично, мобилизирате се и давате всичко от себе си. Тогава тялото и умът ви естествено се съюзяват, за да ви осигурят необходимата

енергия, за да изкачите върха, да изпълните трудова си задача или да застанете пред аудиторията и да им разкажете всичко, което знаете. Тогава сте най-устойчиви на стрес и съвсем неслучайно – точно тогава сте изложени на най-големия стрес. Активността е самата материя на живеенето... но именно тя е, която изтощава и батериите ни.

Каквато и да е водещата ви слабост – била тя Сладострастие, Лакомия, Алчност, Мързел, Гняв, Завист или Гордост – партито на Активността, което се вихри с пълна сила нон-стоп, 24 часа в денонощие, където и да се озовете – непрекъснато ще ви изкушава с леснодостъпни награди, които незабавно ще ви предложат 1 000 001 причини да не се погрижите за своя Покой. Да разгледаме обичайните заподозрени:

Партито на електронната Активност. Шумното парти на електронната Активност тече без прекъсване по екрани, социални медии, новини и служебни имейли, като никой никъде не се съобразява дали е ден, или нощ. Вече всички свикнахме да размиваме границата между работата и дома; особено силно това властваше по време на пандемията, когато спалните ни се превърнаха в офиси, а кухните – в помещения, затрупани с боклуци от класните стаи. Откриването дори на подобие на баланс между работата и личния живот стана почти невъзможно – до степен, че повечето от нас изобщо не биха могли да определят къде минава личната им граница, ако ги попиташ, особено по отношение на електронните устройства.

Позволяваме на толкова много капани да уловят вниманието ни и да ни откъснат от настоящия момент: звукът, възвестяващ получаването на ново съобщение, ни действа направо като допаминово-серотонинен наркотик – принуждава ни да се вторачваме в телефоните си по време на разговори с партньори и вечери със семейство и приятели; функцията

„автоплей“ на стрийминг приложенията ни кара да стоим залепнали за дивана часове наред, за да проследим поредния завладяващ сериал, вместо да се погушкаме малко с този, който седи точно до нас; социалните медии или любимият секс сайт ни засмукват в умствения водовъртеж на протакането дори когато стресът от самото бездействие ни кара да се гнусим от себе си.

Партито „бърза храна“. Независимо дали трябва да готвим за един или за четирима, много по-лесно стана да напълним пазарската количка с полуготови храни, пакетирани в кутии с единични порции. Живеем в цивилизация, в която да сготвиш вечеря, означава просто да сипеш в кутията малко вода. Бързата храна, готовите закуски в супермаркетите и полуфабрикатите, които трябва само да се затоплят в микровълновата, са по-евтини от зеленчуците и дотолкова са на помпани с консерванти, че да могат да издържат на рафта или във фризера на магазина години наред, без да се развалят. Продуктите, използвани за тези храни, са обработени до такава степен, че могат да вдигнат нивото на кръвната ви захар за по-кратко време, отколкото ще ви е нужно да изхвърлите опаковката им в боклука.

Партито на социалния натиск. Нашето общество издига в култ хората, които се претоварват и удостоява с почетна значка изявления от рода на: *Прекалено съм зает, Ужасно съм стресиран, Имам страшно много работа.* Всичко това може да се преведе като: *Не отделям време за себе си, Работата ми не ме удовлетворява, Не ми остава време да обичам и да ме обичат.* Всяко от тези изявления още повече подкопава способността за овладяване на превъзбудата на Активността. Освен това подобни твърдения увеличават шансовете за

прегаряне, в резултат на което се стига до крайно изтощение, чувство за цинизъм и отчужденост от настоящата работа, както и до усещане за неефективност и липса на постижения. Но не само безкрайните часове ровичкане в несвършващата бумащина водят до прегаряне. Именно кариерата, в която влагаме цялата си страст и целеустременост, понякога ни срича до основи, и то заради изискването (декларирано или недеклаирано) работата да е по-важна от личното ни физическо и психическо здраве.⁶ А за да се усложнят нещата още повече, технологичният прогрес подкрепя нагласата „винаги да си на линия“. Така че дори и да обичате работата си, това съвсем не ви гарантира, че „няма да работите и ден в живота си“. Много хора изобщо не могат да се отпуснат, когато си легнат да спят... или пък се будят в пристъп на паника и вече не могат да се унесат в дрямка, защото сърцето им галопира, а разяждащите мисли напълно ги завладяват.

Самолечение с медикаменти и други средства. За да изкарат нощта, мнозина от нас залитат към механизми за справяне, които им правят лоша услуга: към емоционално похапване късно вечер, ежедневно наливане с алкохол, пушене на тютюн и канабис, прекаляване с кофеин и рецептурно достъпни стимуланти като адерал или амфетамини. Излишно е да споменавам, че всички тези залитания ни тласкат – или по-скоро ни хързулват – по наклонената плоскост към едно далеч по-рисково поведение. За голяма част от зрелите хора представата за отпускане и наслада от момента без фармакологична подкрепа е отвлечена и непозната концепция. Тези механизми за справяне са неразривно свързани с тревожността, депресията, напълняването и злоупотребата с алкохол и наркотици, да не говорим за това, че понижават мотивацията, разстройват здравословния режим и гарантирано водят

до един неизбежен резултат: постоянно състояние на прекомерна Активност и извадена от строй система за Покой и възстановяване.

Тук искам да подчертая нещо изключително важно: можете да се справите с голяма част от стреса на Активността, при условие че всекидневно се възстановявате и презареждате с успокоителни дейности, които ви отморяват, изпълват с енергия и ви карат да усещате обичта и грижите на околните. Основи на психическото и физическото ви здраве се коренят в симбиозата между състоянията на Активност и Покой; а тази обобщаваща теория е също толкова приложима към миниатюрното ядро на неврона, колкото и към циклите на деня и нощта, работните и почивните дни, сезоните в годината и дори човешкия живот.

Помислете си за взаимодействието между Активност и Покой в прилива и отлива на океанските вълни, които неизменно и вечно мият бреговете на сушата. В началото на всеки вълнов цикъл океанът отдръпва водите и всичките си богатства далеч навътре в студените дълбини, презарежда ресурсите си и набира скорост, трупа хранителни запаси, обем, маса и сила при този процес. Това е Покоят на отлива на всяка вълна, следван неизменно от надигащ се гребен и оглушителен гръм, с който прииждащата вълна се разбива. Силата на оттеглянето навътре по време на отлива е право пропорционална на силата на насочения нагоре воден взрив. Докато Луната и Земята продължават да съществуват, за да поддържат този ритъм, това явление винаги ще го има. Ресурсите на всички животни и растения се изчерпват, затова се нуждаят от непрекъсната смяна на Покой и Активност, за да генерират енергия, която после да освобождават. Дали се учите да свирите на хавайска китара, или ви трябва повече енергия за децата, внуците или градината, дали искате да

постигнете определена цел в работата – ако работите на пълен капацитет в Активната фаза – ще трябва да презареждате резервоара си догоре колкото може по-често. А това става само в състояние на Покой.

Магията на покоя ви предлага една основна структурна рамка, за да разберете синергията между състоянията на Активност и Покой, заедно с 4-седмичен план за Възстановяване чрез Покой, който предоставя практически стъпки към постигане на хармонията, която природата е замислила за нас от самото начало. Ще ви покаже как ежедневно да постигате точния баланс между тези две състояния, като направите някои конкретни промени в начина си на живот, включително в дишането, режима на сън, спорт и хранене.

Хилядолетия наред мъдрите хора са живели, основавайки се на простия холистичен принцип, че когато една система е в хармония, тя е здрава, благоразположена и устойчива, а когато е в дисхармония, започва да боледува и страда и накрая се срутва. Ако тази идея не ви е особено позната, то е, защото съвременното здравеопазване само реагира на проблемите и не схваща общата картина за заболяванията, вместо да действа превантивно и холистично. Човек чака, докато напълно излезе от релси и го закарат в Спешното отделение – едва тогава започва да се лекува. Един лекар преглежда сърцето му, друг – бъбреците, трети – ушите, носа и гърлото. Обикновено човек не може да си запише час, преди проблемът вече да е излязъл извън контрол, а после започват да му правят изследвания и да му предписват лекарства, и то само за *този конкретен проблем*: било то за сърцето, за бъбреците, за ушите, за носа или за гърлото. Накрая взема цяла шепка лекарства почти без всякакво наблюдение.

Помислете си кога кардиологът ви е питал дали спите добре? Кога психиатърът ви е повдигнал въпроса за потенци-

алната връзка между начина ви на хранене и депресивните ви симптоми? Кой препоръчва на младежите да поддържат работната си памет, като ревниво пазят добрия си сън чак до проблемната средна възраст? А какво се казва за храненето, движението, съня, дишането и смекчаването на стреса? Защо продължаваме да игнорираме препоръките за баланс и хармония, заветвани ни от най-големите мъдреци в човешката история?

Е, вече сме загазили. Безмилостно се ръчкаме напред чак докато стигнем до ръба на изтощението и прегарянето, юркам се да ставаме по-силни, по-бързи, по-умни, по-секси, по-продуктивни и по-преуспели, като постоянно приемаме покани за всякакви партита, където се вихри Активността, а това само още повече изчерпва ресурсите ни. Както океанските вълни не могат постоянно да се разбиват в брега, без да преминат през критичната подготвителна фаза, така и човешките същества не са създадени постоянно да действат на максимум, час след час, ден след ден, без да се отпуснат за известно време в състояние на Покой.

Денят ви буквално е претъпкан с възможности за разтоварване от стреса на физиологично и емоционално ниво – въпреки това вие не се възползвате от тях, защото: а) не подозирате, че такива възможности съществуват или б) смятате, че ако направите най-малкото подобие на почивка, ще съсипе цялата си производителност. Но възможностите ги има – въргалият се в краката ви като дребни банкноти, падат от небето и се приземяват на седалката до вас в метрото... спотайват се в телефонната кабинка в стаята за почивка на общия офис... залепнали са за гръжката на хладилника у дома. Дори докато четете тази страница, една такава банкнота кротичко си седи на седалката на колелото ви. Никога не отказваме подарени пари, но сякаш сме слепи за възмож-

ностите за Покой, затова рано или късно плащаме цената със собственото си здраве и щастие.

Магията на покоя интегрира състоянията на *Активност* и *Покой* в речник за всекидневна употреба, представя ги като формална концепция и предлага нов начин за структуриране на всички ваши биологични процеси. Това не е просто книга за съня, нито опит да ви убедя, че отговорът се крие в едно-единствено здравословно поведение. Представете си Покоя по-скоро като нов метод за „отпочиване“, който се базира на принципи, древни колкото самата ни планета, и се проявява под най-неочаквани форми... например като сеанс, който ви зарежда с енергия; като предизвикателство да изкачите някой планински връх или да се потопите в интересен разговор с приятел; да прекарате последната третина от деня, без да консумирате храна и напитки; да се разходите сред природата; да отделите известно време за креативно мислене; да изпиете едно смути навън под слънчевите лъчи или да се сгушите в нечия прегръдка, заслушани в дъжда. (Знам, вече казах, че може да е и съществително, и прилагателно, но може да е и глагол: *Притихнете в Покоя!*)

Следвайки насоките, описани в тази книга, ще заживеете според наръчника с инструкции, създаден от самата Природа, замислен с цел да помогне на хората да извлекат най-доброто от всеки Божи ден. Подгответе се да станете по-съобразителни, по-продуктивни и по-аналитични денем, по-способни за дълбока интимност и обич, а нощем – да се радвате на здрав, възстановяващ сън... без да споменаваме, че ще удължите и годините на умствената и физическата си виталност. Готови ли сте вече? Да започваме!

Списък на желанията, когато сме в презръдката на Покоя

Когато се отпускам в Покоя, искам...

1. Всеки ден да си подарявам мощен прилив на хармония, любов и умиротворение.
2. Да презаредя резервоара си, за да мога да съм от най-голяма полза на тези, които зависят от мен.
3. Да съм по-добър партньор, приятел и член на семейството в разумни граници и да имам енергия, време и пространство за интимност и искрено общуване.
4. Да бъда любящ и състрадателен родител, който владее себе си и напътства и подкрепя децата си с мъдрост и търпение.
5. Да обитавам енергично, здраво и гъвкаво тяло, което е в състояние да ме пази и да се грижи за физическите ми потребности и за нуждите на хората край мен.
6. Да вляза в хармония с вътрешния си ритъм и да мога сам да избирам кога да се синхронизирам с ритъма на околните и обществото като цяло, когато това е необходимо.
7. Да си отпочивам напълно, като си дам необходимото пространство и време за възстановяващата сила на съня тогава, когато ми е потребно.
8. Да съчетая потребностите си от храна с обичта си към вкусните ястия и да приготвям всяко хранене като жертвоприношение за храма на тялото си.
9. Да осъзнавам всеки отделен момент от живота си и да усещам връзката си с него чрез дълбоко и равномерно дишане.
10. Да посрещам основните си нужди, да изцелявам раните си и да презареждам ресурсите си ежедневно, за да изпълнявам призванието на висшето си аз още дълги години.