

6 причин

... чому ви полюбите щоденник

«6 хвилин»

1.

У Ваших руках – найпростіший та найефективніший інструмент, для того щоб почуватися щасливим

Щоденник «6 хвилин» не схожий на будь-який інший. До того ж його чітка мета — у найпростіший спосіб оцчасливити Вас і надати Вам можливість відчувати тривале задоволення.

Спершу це може звучати, наче якась недосяжна обіцянка. Проте перед тим, як Ви зробите перший запис у щоденнику, ми детально розтлумачимо Вам, як зі справжньою користю за 6 магічних хвилин на день Ви зможете досягти цієї мети. Аби отримати з цього інструментарію користь у повному обсязі, Вам треба буде також уважно прочитати ці настанови. Щойно щоденник «6 хвилин» увійде у Ваші будні й перетвориться на справжню звичку, він зможе творити дива. З кожним днем, протягом яких Ви користуватиметеся ним, Ви закладатимете камінь за каменем і таким чином збудуєте перший мур щастя. З одного муру швидко виростуть кілька, і Ви не встигнете й оком змигнути, як зведете чудовий і міцний будинок щастя. Є багато книжок, які обіцяють Вам щасливе та наповнене життя. Однак не всі поради дієві. Вони здебільшого розкривають один золотий шлях до щастя, одну формулу, якої насправді не існує, адже ми всі такі різні. На противагу цьому, щоденник «6 хвилин» пропонує Вам фундамент та матеріали, з яких Ви самі будуватимете свій будинок щастя. А як саме споруджувати цей будинок, Ви самі вирішуватимете щодня, бо з кожною сторінкою щоденника, яку Ви списуватимете,

Ви надаватимете своєму будинку індивідуальний вигляд і залишатимете відбиток своєї особистості.

Упродовж 2,8 мільйона років кожна людина народжується з уже інсталюваним програмним забезпеченням, спрямованим на виживання. Раніше це забезпечення значною мірою відповідало за те, виживе та або та людина чи її вб'ють. На сьогодні воно менш помічне, бо постійно змушує наш мозок шукати речі, які можуть становити загрозу для Вашого виживання. Таким чином, ця програма автоматично викликає у Вас негативні почуття та змушує Ваш мозок більше концентруватися на поганому, аніж на доброму. Негативний емоційний досвід, поганий фідбек і неприємні спогади чинять на Вас сильніший психологічний вплив, аніж позитивні речі³. Тому люди з розбитим серцем страждають більше, аніж радіють люди із серцем сповненим любові. Тому й біль втрати у середньому втричі, а то й учетверо сильніший, аніж відчуття щастя. Наш мозок всмоктує все погане, наче губка, а на добре реагує, як тефлонове покриття. Тож унаслідок еволюції ми швидше та сильніше реагуємо на негативний вплив і, звісно ж, переоцінюємо негатив⁴. Оскільки цей механізм за останні три мільйони років укоренився у людському мисленні, то три десятиліття досліджень у галузі позитивної психології жодним чином нічого не змінять. Задоволення та життєрадісність? Це не основні інтереси Вашого мозку, бо такі емоційні стани радше стоять на заваді боротьбі за виживання. Зрештою це й зветься *Survival of the Fittest*⁵, тобто «виживання найсильніших», а не *Survival of the Happiest* — «виживання найщасливіших».

Щоб стати щасливим, найважливіша хитрість — усвідомити, що Ваше особисте щастя — це вибір, який Ви робите, і вміння, яке Ви розвинете у собі. Ви приймаєте рішення стати щасливим, а тоді працюєте над цим⁶.

Наваль Равікант, американський підприємець

Гарна новина: ця книжка допоможе обхитрувати еволюційного бурконута всередині Вас. Науково доведено, що завдяки проактивним, а головне, щоденним повторюваним діям можна перепрошити власний мозок. Тож Ви, на щастя, можете інсталиювати нове програмне забезпечення на протигагу своїм негативним емоціям. Цей процес інсталиювання називається «нейропластичністю» і потребує у середньому 66 днів щоденного виконання до повного завершення⁷. Тож ключ до успіху — це безперервність, а щастя — це не тільки везіння, а те, що можна потроху освоїти.

Ви вдячні за те, що маєте? І якщо так, то чи виражаєте Ви цю вдячність постійно й належним чином? Коли востаннє Ви відчували щире вдячність до свого партнера чи свого найкращого друга? Коли Ви востаннє щиро казали їм, наскільки вдячні за їхні чудові вчинки, які вони роблять для Вас, замість того щоб метушитися через дрібниці, які дратують Вас у них?

Якщо сьогодні Ви не будете вдячні за те, що маєте, то не будете вдячні й завтра чи за тиждень за те, що отримаєте згодом. І тут не йдеться про пакунок із *Amazon*, класний комплімент чи святкування ювілею. Тут значною мірою йдеться про речі, з яких складаються Ваші будні. Якщо кожного дня зосереджуватиметеся на цінності того, що Ви ВЖЕ МАЄТЕ у своєму житті, то Ви точно почуватиметеся щасливими та задоволеними довше. Щоденник «6 хвилин» побудований так, що, інвестуючи кілька хвилин кожного дня, Ви розвинеєте позитивну мисленеву поведінку й оптимістичну спрямованість. Так Ви будете зосереджуватися більшою мірою на можливостях, а не на перешкодах у Вашому житті. Той, хто хоче добре почуватися, має позитивно мислити.

Тому принцип щоденника «6 хвилин» — зважати не лише на те, чого бракує або що не вдається, а особливо звертати увагу на те, що вже є і що вдається. Так Ви помічатимете більше позитиву і вправлятиметеся

у формуванні конструктивних думок. Щоденник допоможе Вам знайти справжній баланс між цінуванням та удосконаленням, між вдячністю та досягненнями. Він допоможе Вам навчитись у повному обсязі цінувати те, що маєте тут і зараз. Ви дізнаєтеся, наскільки Вас може ошчасливити вдячність, і отримаєте платформу, де зможете щодня практикуватися у ній.

Вдячність — це та магічна формула, за допомогою якої Ви відкриватимете двері до усіх можливостей, які з'являтимуться перед Вами впродовж усього Вашого життя. Тут можна процитувати слова Марка Твена: «Дайте кожному дню шанс стати найпрекраснішим у вашому житті».

2.

Без балаканини про мотивацію чи езотеричної абракадабри. Ця концепція ґрунтується на наукових дослідженнях

Ця книга не містить жодних обіцянок, які не ґрунтувалися б на реальному досвіді та результатах наукових праць. Видатні психологи й знані науковці своїми дослідженнями подбали про підготовку щоденника «6 хвилин». Тож можете не морочити собі голови, ковтаючи сотні наукових відкриттів і відокремлюючи у цих дослідженнях половину від зерна. Як Ви зауважили, звернувши увагу на примітки, — цю роботу вже зроблено замість Вас.

Проте, як відомо, теоретичні знання та їх практичне застосування — це цілком різні речі. Можна виходити з того, що всі лікарі володіють інформацією про здорове харчування. Чи означає це водночас, що всі лікарі правильно харчуються? Звісно, ні. Можливо, це саме стосується Вас та Ваших знань про позитивний вплив вдячності, оптимістичного

настрою, саморефлексії і гарних звичок. Проте інтегрувати вплив цих факторів у Ваше життя насправді — це щось фундаментально інше, ніж просто говорити або читати про це.

Щоб застосувати теорію на практиці, Ви не витратите ні на копійку більше, аніж вартує ця книга! **У Ваших руках — компактний та ефективний інструмент, із яким Ви зможете лише за 6 хвилин на день використовувати теоретичне підґрунтя позитивної психології на практиці й робити це так, аби здобуті навички принесли Вам користь надовго.**

3.

Щоденне писання — більше, ніж у будь-якому іншому щоденнику — тепер просто завиграшки

Вам коли-небудь доводилося спостерігати, як хтось докладає значних зусиль, аби змінити щось у своєму житті? Схуднути на п'ять кілограмів, дбати про здорове харчування, більше спати, завчасно почати підготовку до іспитів або стати уважнішим до своєї половинки... Як часто ми будуємо грандіозні плани, щоб згодом знову швидко повернутись до своєї старої моделі поведінки. За статистикою, Ви, з усією певністю, теж мали б пережити щось подібне: 92% людей, які хочуть схуднути, за певний час зазнають «ефекту йо-йо», тобто знову набирають масу, а 88% людей, які починають новий рік із гарними намірами, зрештою не здійснюють їх⁸. Чому це ж не може статися з Вашим щоденником? На початку Ви робите записи із серйозною мотивацією, проте мало-помалу ейфорія розвіюється, і проект «Щоденник» знову кладеться під сукно. Для цього є чимало причин: немає структурованості, Вам починає видаватися, що Ви витрачаєте на це забагато часу, або ж Ви не розумієте сенсу писання. У щоденнику «6 хвилин» усі ці типові проблеми

систематично прибиратимуться зі шляху. Він розроблений так, що навіть ті, хто ніколи не вів щоденників, залишаються у справі.

Можливо, структура щоденника і видається простою, але все ж вона добре продумана і після докладного ознайомлення зі вступом переконає навіть найкритичніших читачів. Що точно не стосується щоденника «6 хвилин», то це часто згадувана відмовка щодо браку часу. Поділ загальних 6 хвилин на три хвилини зранку і три перед сном мінімізує психологічний бар'єр перед писанням навіть у вигадників найкреативніших причин уникнути цього.

Чіткий час для записів у щоденнику полегшує налаштування щоденного ритуалу. Оптимально, якщо записи у щоденнику будуть Вашим першим імпульсом після пробудження й останнім перед сном. Мета без конкретного строку — це не більше ніж звичайна мрія. Мета цього щоденника — максимально ошчасливити особисто Вас. Тож зоранку і щовечора Ви маєте крихітний проміжок часу, аби мало-помалу, проте безупинно наближатися до Вашої мети.

Немає нічого важкого, якщо Ви вмiєте подiлити роботу на частини.

Генрі Форд, засновник корпорації «Форд Мотор»

Ви подумаете: «Я ж можу наклацати все це, навіщо писати від руки?». Бо ручка могутніша, ніж клавіатура. Нині все частіше записи з паперу переносяться на екран комп'ютера, список справ занотовується у спеціальних мобільних додатках, а перової ручки ніхто вже навіть не торкається. Але з'являються все нові й нові докази того, що писання ручкою на папері фундаментально змінює нас. Ті речі, які ми собі записуємо, ми розуміємо значно краще та зберігаємо їх довше у пам'яті, аніж ті, які набирали на клавіатурі⁹. Очевидно, що можна навіть пришвидшити зцілення тілесних травм, якщо писати про це у щоденнику¹⁰. Щоденник «6 хвилин» — це не додаток, а книга, призначена винятково для однієї мети. За допомогою цього матеріального інструмента Ви можете скористатися майже забутою значущістю ручки та паперу.

4.

Ви створюєте унікальний витвір своїх спогадів

Щоденник — це як добре вино. Відкладений на певний час, він дозріває і дозволяє насолодитися ним у всій красі. Уявіть-но, що Ви заповнили щоденник «6 хвилин» і відклали його. Коли за кілька місяців чи років знову виймете його з шафи, то зможете податися з ним у мандрівку найбільш хвилюючими та емоційними закутками своїх спогадів. Тоді Вам спаде на думку, що певні речі Ви поміж тим бачите зовсім по-іншому, аніж тоді. Згодом Ви усвідомите, чому так, і зможете податися у неповторну подорож до своєї особистої еволюції. Ви триматимете у руках унікальне свідоцтво своїх тодішніх бажань, думок та поглядів. Як сказав ще майже дві тисячі років тому римський поет Марціал: «Уміти насолоджуватися прожитим життям — означає жити двічі». Лишень уявіть, що Ваш дідусь чи Ваша мама написали б такий твір про себе. Що вони віддали б тепер за це, аби мати таку унікальну пам'ятку? Ви перебуваєте на правильному шляху, щоб згодом мати змогу тримати у руках таку скриньку власних спогадів. **Чи є у світі ще щось захопніше, аніж читати твір про себе?**

5.

Це приносить задоволення та показує Вам, що насправді ошчасливує Вас

Коли ми говоримо про записи у щоденнику, то йдеться передусім про Ваші почуття. Заплющіть очі й упродовж двох хвилин подумайте про те, за що Ви вдячні. Заплющуйте очі тоді, коли щось спаде на думку. Можливо, це цінний досвід чи певний момент, яким Ви особливо дорожите. Зробіть це просто зараз, а не колись потім!

Як Ви тепер почуваетесь? Дайте собі кілька секунд, аби усвідомити свої почуття. Вдячність, як відомо, протиставляється усім негативним емоціям. Вона наче підсилює все добре у нашому житті. Так само як акустичний підсилювач посилює звукові сигнали, що відлунюють у мікрофон, вдячність підсилює позитивні сигнали. Іншими словами: вдячність інтенсифікує все добре. Зрозуміти цей механізм на практиці також допоможе щоденник, причому Ви робитимете це майже автоматично. Виконуючи щотижневі завдання й концентруючись на вдячності, Ви примножите те, про що думатимете найчастіше.

Що Вас ошчасливує? Позаяк нині є чимало можливостей самореалізуватись, відповідь на це запитання, певно, важливіша, ніж будь-коли раніше. Щоденник «6 хвилин» допоможе Вам у особливий спосіб визначити, що це. Щодня Ви маєте відповісти на правильні запитання, бо вміти ставити розумні запитання — це половина мудрості, як зазначає Ф. Бекон.

6.

Ви навчитеся відділяти внутрішнє щастя від зовнішніх обставин

Американський актор Том Гіддлстон, вторячи Конфуцію, сказав: «У людини два життя, і друге починається тоді, коли ми розуміємо, що життя лише одне». На запитання, чи він уже зазнав такого поворотного моменту, успішний американський підприємець Наваль Равікант відповів: «Я все своє життя намагався досягти певних матеріальних чи соціальних цілей. Коли я досягнув їх, то швидко усвідомив, що знайомі мені люди, багато з яких досягли схожих висот і були на шляху до ще більших, просто не виглядали щасливими. Моє власне самопочуття щоразу невдовзі після досягнення великих цілей також знову погіршувалось. Це змусило мене — наскільки банально це не звучало б — зробити