

Содержание

Введение.....	8
САМОРАЗВИТИЕ.....	12
Тайм-менеджмент: кто не успел, тот опоздал	12
Цели на год, мечты и планы	14
Уроки индивидуальности.....	20
Уверенность в себе.....	26
Изображайте уверенность	27
Не критикуйте	27
Будьте в форме	29
Ошибайтесь	29
Больше позитива	29
Как узнать себя.....	30
Типы тела и мышления: как определить, кто вы.....	30
Нумерология: ваши числа имени и судьбы.....	57
Женские полезные привычки	74
Час удовольствий.....	82
Медитации	84
Дыхание «Один-четыре-два».....	85
Медитация «Ла»	86
Успокоение разума	87
Медитация «Бег»	87
ТВОРЧЕСТВО.....	90
Творческие планы на год.....	92
День вдохновения	97
Развитие творческих способностей	100
Друдлы.....	101
История одной буквы	104

Безумный архитектор	107
Расшифровщик.....	111
Фантазер	112
10+10.....	117
Конец и начало	118
Придумай связь	120
Оригинальная табличка	122
Изобрази эмоцию	124
Буйство красок	127
Правополушарное рисование	130
Вверх ногами.....	134
Источник вдохновения	136
ТАНЕЦ КАК РАСКРЫТИЕ СЕБЯ	138
Танец-мандала.....	139
Как танцевать.....	139
FreedomDance	140
Как танцевать.....	140
ЗДОРОВЬЕ.....	143
Календарь здоровья	143
Январь	144
Февраль	147
Март	148
Апрель	149
Май.....	151
Июнь.....	153
Июль.....	155
Август	157
Сентябрь.....	159
Октябрь.....	161
Ноябрь.....	163
Декабрь.....	164
Здоровое питание	167

Правила здорового питания	168
Калорийность продуктов.....	172
Спортивная страничка	178
Йога «10 минут в постели»	179
Календарь менструальных циклов	183
Аптечка первой помощи.....	189
КРАСОТА	191
Гардеробная.....	191
О правилах сочетания вещей	198
Размеры одежды	203
Сочетание цветов	209
Каков ваш идеальный вес.....	206
Безопасная косметика:	
как правильно ее выбирать	208
Процедуры в салоне: за и против	212
Работа с височной мышцей	214
Расслабление лба	214
«Пассивный крик»	215
СЕМЬЯ.....	216
Дни рождения	216
Семейный уик-энд.....	227
Телефонная и адресная книга	229
Страничка-болтушка	232
ДОМ.....	234
Советы для уютного дома	234
Комнатные растения.....	238
Украшение дома	244
График уборки.....	246
Идеальные блюда.....	254
Соотношение меры и веса продуктов	262
Календарь расходов и доходов	263
Планныг на 365 дней	276

Медитации



Медитировать стало модно. Если раньше это слово встречалось только в книгах по эзотерике, которые обычные люди привыкли обходить стороной, то теперь

медитация — обычная строчка в резюме и предмет обсуждения по утрам у офисной кофемашины. Если вы скажете, что занимаетесь медитацией, вас больше не причислят к хиппи со странным хобби, а посмотрят уважительно — «вот молодец человек, заботится о своем душевном здоровье». Медитация — это отличный способ расслабиться, снять дневное напряжение, усмирить страх и гнев, справиться с неприятностями, понять и принять других людей, почувствовать сострадание к себе и к окружающим, воспитать в себе лучшие качества — любовь, доброту и прощение.

В общем, сплошные плюсы. Существует множество техник медитаций, которые йоги разрабатывали в течение тысячелетий. Есть очень сложные медитации, а есть и такие, которыми может овладеть любой. Для этого нужно, чтобы у вас было хотя бы 15 минут, когда вас никто не побеспокоит. Лавочка в тени деревьев в летнем парке тоже подойдет. Медитация позволяет успокоить тело и разум, заглянуть в себя и, возможно, найти скрытые резервы. Но чтобы это работало, в первое время нужно практиковаться регулярно.

ДЫХАНИЕ

«ОДИН-ЧЕТЫРЕ-ДВА»

Глубокое дыхание — одна из самых простых и эффективных техник, которая доступна не только тем, кто давно практикует, но и новичкам.

Что делать:

1

Найдите приятное тихое место, где вас никто не побеспокоит.

2

Сядьте в удобную позу, держа спину прямо. Это может быть поза ноги по-турецки на полу, а может быть и удобный стул, но при этом ноги должны обязательно стоять на земле полной стопой.

3

Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх.

4

Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот.

5



Наблюдайте за дыханием. Осознайте и почувствуйте, как воздух проходит через ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот.

6

Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два».

7

Дышите так в течение 10 минут.



Творчество — это не просто какое-то занятие, когда «делать нечего». Творчество — это то место, куда мы сбегаем после неудачного рабочего дня или ссоры с родными. Для кого-то творчество — это когда возвращается домой, посмотреть на стеклянную кружонную дверь и подумать, что тебе сейчас порвется просто на кусочки, если ее не-

медленно не разобрать, не вытащить стелю и не нарисовать на нем выразок с единорогом. И мы рисуем всю ночь и весь день, потом ставим дверь на место, — и вот он, кайф!

У кого-то — по-другому. Например, у меня — это когда слышишь какую-нибудь музыку и понимаешь, что вот сейчас она сейчас тебе надо ног нее манящу комбо-рить. Вот, вот здесь надо какое-то сильное движение, а здесь — что-то придумать в



ТВОРЧ


партере, а тут —
о, да тут мож-
но серию прыж-
ков сделать! И ты
включается — вклю-
чаешь — включаешь
музыку — столько
раз, что уже нап-
зульт по секундам
знаешь. А потом
все складывается:
делаешь движение
и видишь, что все
точно в такт ло-
жится. Кааайф!

Если вы не на-
шли еще «свое»
творчество, то вам
нужно непременно
это сделать. Ведь

вы наверняка замети-
ли, что красивое место,
или прекрасная вещь,
или изысканное укра-
шение наполняют вас
изнутри силой. Так же
и творчество для жен-
щины — это источник
ее сил. Это создание
нового, каждодневное со-
здание, с обязатель-
ным вкладом души в
то, что вы создаете.
Женщины уже зна-
тельно творцы. Сделать
новое вкусное блюдо из
обычных продуктов или
создать себе оригиналь-
ный макияж — это
уже творчество, жен-
ское творчество.

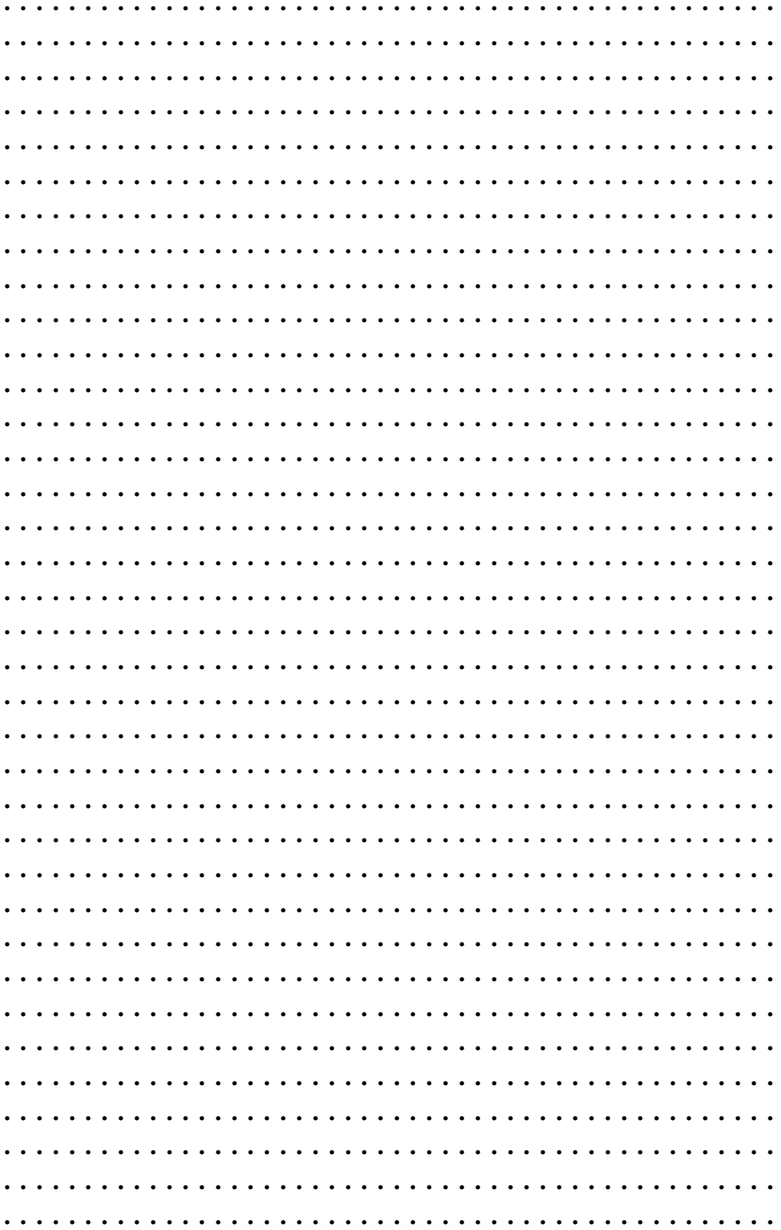
ТВО





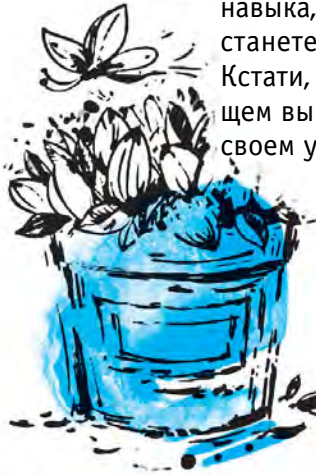
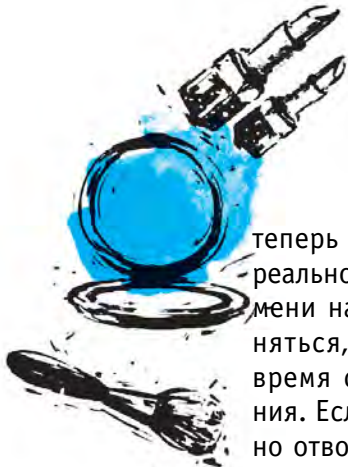
Играть на арфе, моделировать одежду, организовывать праздники, шить котиков из фетра, заниматься скрапбукингом, писать картины маслом, готовить коктейли, вязать кофточки для пуделя — да что угодно! Представьте, что у вас куча свободного времени — чем бы вы занялись?

Творческие
планы
на 200



А

теперь подумайте, сколько вы в реальности можете выделить времени на то, чем вам хочется заняться, — и спланируйте свое время с учетом вашего увлечения. Если понемногу, но регулярно отводить время для какого-то навыка, то с течением времени вы станете мастером в своем деле. Кстати, не исключено, что в будущем вы сможете зарабатывать на своем увлечении.



ДЕНЬ

ВРЕМЯ НА ХОББИ [с... до...]

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сколько историй я знаю, когда девушки бросали надоевший офис и уходили в свободное плавание — рисовали плакаты для детских спектаклей, фотографировали свадьбы, писали статьи для сайтов по моде и стилю. Сколько простора для творчества!

День вдохновения

Итак, решено — вы займетесь творчеством и будете развиваться в новой для себя области. Что бы вы хотели попробовать? Музыка? Веб-дизайн? Актерское мастерство? Серфинг? Жонглирование?

Но затем, загоревшись, вы конечно тут же начинаете отговаривать себя: **«НЕ ДО ЭТОГО СЕЙЧАС, СТОЛЬКО ДРУГИХ ВАЖНЫХ ДЕЛ»**, или: **«О, НА ЭТО НУЖНО БУДЕТ КУЧУ ВРЕМЕНИ ПОТРАТИТЬ, ИНАЧЕ И НАЧИНАТЬ НЕ СТОИТ»**, или: **«Я НЕ МОГУ ТАК СРАЗУ ВЗЯТЬ И НАЧАТЬ. НАДО ХОТЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ»**.

Хотя здесь ваши отговорки и обещания никому не нужны. Просто попробуйте что-то новое. На один день.

Итак, выделите себе один день. Скажите свое новому творческому занятию «да» только на сутки.

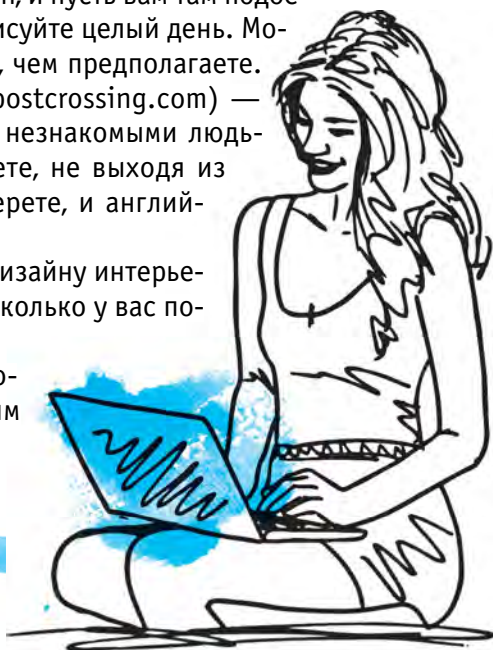
Снимите на свой смартфон какое-то видео, скачайте программу по обработке и сделайте свой первый фильм.

Пойдите в художественный магазин, и пусть вам там подберут разные товары для рисования. Рисуйте целый день. Может быть, вы окажетесь талантливее, чем предполагаете.

Откройте для себя поскроссинг (postcrossing.com) — обмен открытками по всему миру с незнакомыми людьми. И новые места для себя откроете, не выходя из дому, и необычную коллекцию соберете, и английский подтянете.

Проведите день, читая статьи по дизайну интерьера. Станьте экспертом настолько, насколько у вас получится за один день.

После одного такого захватывающего дня вы станете немного другим



человеком. Вы по-другому будете смотреть на то, что вас заинтересовало. И сможете лучше проанализировать и оценить, хотите ли вы продолжать заниматься этим в дальнейшем.

Кстати, именно так случилось с моим мужем. Однажды, листая новости в социальной сети, он наткнулся на какую-то статью о марафоне. Ее написал не мастер спорта, не легкоатлет — обычный человек, который решил бросить себе вызов и пробежать 42 километра на Московском марафоне в сентябре — главным образом, чтобы похудеть. На тот момент ему было 45 лет! Он подробно описывал свою подготовку, как от 2 километров он перешел к 5, затем от 5 — к 8, а там и к 12... «Этот первый марафон — настоящая борьба с самим собой. Желание сдать себя и одновременно желание преодолеть себя. И что меня поразило — это глаза болельщиков, которые действительно обалдевали от этого марафа сверх-людей с железной волей».

Муж сел за компьютер обычным человеком, а встал уже воодушевленный идеей-фикс — во что бы то ни стало пробежать марафон. На следующее утро он надел спортивную одежду и вышел рано утром на улицу, чтобы встретить свой первый безоговорочный рассвет, получить кайф от пустых улиц, свежего ветра и ритма, который задает сам себе.

За первым марафоном последовал второй, потом третий, а потом еще и еще. Сейчас он планирует пробежать ультра-марафон (100 километров). И я уверена, что марафон сыграл важную позитивную роль в его жизни: его уверенность в себе сильно укрепилась, возросло ощущение принадлежности к определенному эли-

тарному кругу и как бонус — идеальное телосложение и крепкие мышцы.

МОЖЕТ БЫТЬ, ОДИН ДЕНЬ — ЭТО ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО.

Если вы поняли, что это не ваше, — это тоже результат. Вы будете знать, что ничего не упустили.

А если вы поймете после первого дня, что хотите большего, — отлично! Погрузитесь в это занятие с головой и наслаждайтесь.

Что, если вас ничего не вдохновляет? Значит, вы плохо прислушиваетесь к себе. Убавьте громкость у того, что не дает вам слышать свой голос, и посидите наедине с собой. Задумайтесь о вашем образе жизни, вашей работе, ваших отношениях, ваших финансах и вашем теле. Слушайте свои мысли. И вы обязательно найдете то, что вас вдохновит...



Развитие творческих способностей

Итак, вы нашли то, что вас вдохновляет. Например, решили заняться графическим дизайном. Вы скачали нужную программу, приготовились творить, но... в голову ничего не приходит. Что ж, развить творческие навыки можно. Ниже представлено несколько способов, которые помогут вам научиться нестандартно мыслить, легко находить идеи и при помощи карандаша и листка бумаги создать интересный концепт или, например, придумать рекламный слоган. Я сама неоднократно обращаюсь к этим методикам, когда ну никак не идет очередной проект или происходит какой-нибудь творческий затык.