

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 8

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Душа

Самая важная часть вашего дня (и это не завтрак!) 12

Русалочье платье 20

Странные и чудаковатые 24

Странные и чудаковатые. Часть II 28

Любовь к себе 36

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Правильный настрой

Кормим правильного волка 46

Правильное время и место? Чушь! 53

Доказательства и знаки 58

Будьте благодарны за все, чего у вас нет 62

Я не буду жаловаться! 68

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Правильное окружение

Вам понадобится лодка побольше 76

У вас достаточно времени 83

Один-единственный вопрос 88

Правило позитивности 94

Сила воли 100

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Привычки для счастья

- Счастье как привычка 106
- Ритуал Джека перед сном 114
- Пока все спят 116
- Переключение внимания 120
- Детокс 126

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Путь к отступлению

- Потеря творческой искры 132
- Тише едешь – дальше будешь 136
- Стандартное мышление 140
- Потерявшись... в правильном месте 144
- Пережидание 150

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Увлечения

- Отставить сомнения 158
- Выработайте собственный метод 160
- На распутье 162
- Концентрируйтесь, мечтайте, живите 164

А ЧТО ДАЛЬШЕ? 170

БЛАГОДАРНОСТИ 173

ОБ АВТОРЕ 175

Вступление

Эта книга приглашает вас совершить путешествие в прошлое и будущее. Моя цель – дать вам инструменты, с помощью которых вы сможете начать создавать такую жизнь, которая придется вам по душе, уже сегодня. Книга разделена на шесть частей, и каждая из них отражает один этап на пути к той жизни, которую вы будете проживать с удовольствием:

- в части первой, «Душа», мы узнаем, почему творчество играет такую большую роль в нашей жизни и почему важно понимать, что именно вам нравится делать. Вы получите возможность (и разрешение) заниматься творчеством и увидите, что время, потраченное на любимое занятие, может быть самой важной частью вашего дня;
- в части второй, «Правильный настрой», мы посмотрим, как изменить свои установки и настроиться на лучшее, чтобы взять на себя ответственность за собственное счастье;
- в части третьей, «Правильное окружение», мы разберем ваше окружение – как физическое, так и ментальное – и обсудим, что нужно сделать, чтобы жизнь стала классной, как никогда;
- в части четвертой, «Привычки для счастья», вы найдете множество моих личных практических советов для формирования положительных привычек, которые будут подпитывать вашу креативность;
- часть пятая, «Путь к отступлению», и часть шестая, «Увлечения», предлагают инструменты и вдохновляющие идеи для будущего.

Каждая глава в этой книге заканчивается упражнением (или практическим заданием), которое поможет приблизиться еще на шаг к жизни вашей мечты. Достаньте цветные карандаши, рисуйте, делайте записи в любом месте этой книги!

Пусть она
станет вашей!

-ЭМИ

Русалочье платье

Когда я училась в старших классах, моя подруга Лора попросила меня сшить ей платье на выпускной вечер. В воображении ей рисовалось платье без рукавов нежно-голубого цвета с воротником-стойкой, которое подчеркивало бы талию и облегало бедра, расширяясь книзу, как хвост русалки.

Стоило ей описать свои пожелания, и я тут же его себе пред- ставила (для девочки-подростка из 1990-х это было платье мечты). Я точно знала, что справлюсь.

Где-то за три недели до выпускного мы с Лорой отправились в магазин – выбрали нужную ткань и нашли два лекала, по которым я и скроила заветное платье: мне были нужны шесть небольших отре- зов и подкладка. Я сняла с Лоры мерки и принялась за работу.

За неделю до выпускного я принесла платье Лоре на примерку. Не помню уже, плакала ли она тогда, но точно была в шоке: платье оказалось ей мало и еле застегивалось. Я допустила небольшую ошибку, прикидывая припуски (упс!), а так как платье состояло из от- дельных вставок, то ошибка получила многократное повторение – в результате платье получилось слишком маленьким даже для миниа- тюрной Лоры.

Вот так за неделю до самого важного вечера в нашей жизни я от- четливо поняла, какой совершила промах.

Но вот что было круто: я не стала поддаваться панике и су- мела собраться с мыслями. Откуда-то на меня снизошла неве- роятная уверенность, ведь я умела шить и знала, как исправить ошибку. Я аккуратно распоролa платье и все исправила. А чтобы убрать следы от иголки, которые проступали на ткани, я отпари- ла платье утюгом. Сработало как по волшебству. Спустя неделю Лора с гордостью надела русалочье платье на школьный праздник

(а через пять лет вышла замуж за того парня, с которым была на выпускном).

Я часто вспоминаю эту историю, когда оглядываюсь на пройденный мною путь. Конечно, я уже взрослая и со времен школы кое-чему научилась. Но то, что меня радовало тогда, радует и сейчас. Я как любила шить, так и люблю. Я всегда чувствовала себя уверенно, сидя за швейной машинкой. В детстве я обожала делать большие, яркие коллажи, а сегодня обожаю скрапбукинг. Я всегда с удовольствием читала мотивирующие цитаты, и это нисколько не изменилось сегодня.

Хобби могут красной нитью проходить через нашу жизнь, быть некой стабилизирующей константой в переходный период. Иногда мы забываем, кто мы. У нас появляются дети, мы меняем работу, расстаемся с любимыми, чувствуем себя потерянными. И только хобби всегда дают нам почву под ногами. Они напоминают, что мы не просто сотрудники фирмы, чьи-то супруги, родители или друзья. Наши хобби – это нечто большее, чем обычное развлечение: они вплетаются в ткань нашей жизни, становятся частью внутреннего мира, опорой и напоминают нам, что мы знаем, как и что делать. В минуту грусти мы всегда можем сесть в седло, взять в руки любимую скрипку или сплести фенечку – в общем, сделать то, что приносит радость и поднимает нам настроение.

Когда мы совершенствуемся в чем-то – будь то конный спорт, игра на скрипке или рукоделие, – мы становимся увереннее в себе, и это может стать источником душевных сил в других занятиях. Сталкиваясь с препятствиями на пути, мы не чувствуем себя растерянными, ведь мы знаем, что существует по меньшей мере одна вещь, которая нам удастся на все сто. Моя уверенность в том, что я смогу переделать платье для Лоры, кому-то может показаться глупостью, чем-то незначительным, но в минуту отчаяния подобные моменты дарят нам веру в себя и ощущение собственного могущества. И это еще одна причина, почему я считаю творчество не роскошью, а необходимостью.

Я меняла колледжи, колесила по всей стране, меня увольняли, я не раз начинала свое дело, отказывалась от каких-то видов деятельности моей компании, заканчивала отношения, начинала новые. Я стала мамой. И через все эти годы я пронесла свои хобби. Они напоминают мне, кто я такая, дают силы и вдохновение. Они помогают мне жить честно, в ладу с собой.

ЭТО МОЙ ДЕНЬ!

Бывает так, что под слоем обязанностей становится не видно, что мы из себя представляем и чем хотим заниматься.

Но если оглянуться на свои юношеские или детские годы, когда жизнь была проще, можно вспомнить о том, что дарило радость. Задайте себе такие вопросы:

Что мне нравилось делать, когда я был(а) в начальной школе, в средней школе и в старших классах?

Как я себя чувствовал(а), занимаясь любимым делом?

А сегодня мне бы по-прежнему нравилось этим заниматься?

Что у меня хорошо получалось?

А что мне нравится делать сегодня, когда я уже взрослый человек?

Какие перемены произошли в моей жизни?

Как мои увлечения помогли мне в этом?

Составьте список того, что вам наиболее близко. Подумайте о ролях, которыми вы больше всего гордитесь, как если бы у вас брали интервью для какого-нибудь профильного издания. Я бы, например, написала: «Я человек творческий и очень много работаю, я легкая на подъем, я заботливая мама, я стараюсь бесстрашно идти навстречу тому, что делает меня счастливой».

Какой/какая я?

Посмотрите теперь на все те характеристики, которые вы себе дали, и сделайте смелое заявление:

«Я обожаю...»
