

## 31 декабря 2018. Майами. Декларация независимости

*Все. Надоело. Этим документом я декларирую себя независимой от:*

- самодетства;*
- страхов;*
- критики (мной) других людей;*
- вредных привычек;*
- апатии;*
- лени;*
- токсичных людей, которые нарушают мои личные границы;*
- пустой траты времени на социальные сети и залипания на сериалах;*
- перегрузов и желания помочь всем в ущерб себе.*

*Я декларирую, что следующий год станет ЛУЧШИМ годом моей жизни.*

*Я буду лучшей версией себя. Как личность, как жена и как мастер своего дела. С наступающим!*

...написала я в канун 2019 года.

И вот первое #Откровение. Эту книгу для вас пишут две Лизы. Одна — из 2019 года. Она начала вести дневник, не зная еще, во что это выльется. Ее текст в книге будет курсивом. А вторая Лиза — это я из 2020-го.

И у меня дилемма. Когда я спустя год взялась за редактуру этой книги, то поняла, насколько изменилась за это время. Мне хотелось переписать все заново. Я не могла опубликовать книгу «как есть», но и не могла ничего с ней сделать. Поэтому приняла решение оставить эти записи для себя и своей семьи.

Но жизнь распорядилась этим текстом иначе. Мой гениальный наставник предложил мне идею — не редактировать в дневнике ни-че-го. Но добавить к нему заметки с позиции Лизы-2020. Проанализировать как коуч прошлую версию себя.

Так родился совершенно новый для меня формат книги — дневник с заметками коуча на полях. Конечно, я не смогла остановиться только на заметках и в дополнение к анализу дневника посвятила несколько глав от-

ветам на самые важные вопросы, которые мне в течение года присылали другие женщины. Вот лишь некоторые из них:

- Как обрести настоящую любовь к себе?
- Как повысить самооценку?
- Как понять свои истинные ценности?
- Как найти настоящих друзей?
- Как развить финансовую грамотность?
- Как найти духовного наставника?
- Как выстроить здоровые отношения со взрослыми родителями?
- Как реагировать на критику и хейт?
- Как побороть прокрастинацию?
- Как продлить свою молодость?

Вот так все встало на свои места. Я ясно увидела, как эта книга может действительно послужить вам, моя дорогая читательница.

С одной стороны, я могу показать, как день за днем я проживаю лучший год своей жизни. С какими вызовами сталкиваюсь и как их преодолеваю в моменте. С другой стороны, вы увидите, как я вхожу в роль коуча, анализирую происходящее, аккумулирую жизненный опыт и преобразую его в знания, которыми делюсь потом с другими людьми.

Поэтому прошу любить и жаловать Лизу-2019. На этих страницах она искренне проживает свой год, и именно ее дневник вы читаете курсивом. И Лизу-2020, которая пишет обычным шрифтом. Там, где это будет уместно, она будет комментировать происходящее.

Добро пожаловать за кулисы моей жизни.

\*\*\*

Итак, что же такое «Декларация Независимости» и зачем Лиза-2019 ее написала?

Есть базовое правило здорового питания: ты можешь сколько угодно есть шпинат, авокадо и прочие полезные суперфуды, но, если не перестать

налегать на жареное, мучное и сладкое, никакие биодобавки не спасут тебя от болезней и раннего старения. Здоровье начинается с того, что мы сводим к минимуму вредную пищу. И только потом начинаем добавлять новые полезные компоненты.

Так и в жизни. Чтобы начать что-то новое, нужно трезво посмотреть на настоящее и спросить себя: «А что из этого я хочу оставить в прошлом? Что имеет смысл прекратить делать?»

Вот поэтому, прежде чем планировать новое, я сначала отпускаю лишнее.

## **1 января 2019. Майами.**

### **Планы на лучший год и знакомство с субличностью**

*1. Вырастить «Инстаграм» до 1 млн подписчиков без необходимости выставлять фото в купальнике.*

*2. Если к 1 июля будет понятно, что при заданных условиях пункт 1 невыполним, пересмотреть свою позицию, усилить тренировки, сесть на жесткую диету и начать фотографироваться в купальнике.*

Читаю свои цели и понимаю, что настало время раскрыть вам свой страшный секрет.

В голове каждой женщины живет множество голосов. Моя — не исключение. Каждый голос — это отдельная субличность со своей историей и особенностями. Когда утром вы просыпаетесь с желанием покорить весь мир, а через час внезапно хотите на ручки — это не психическое расстройство, это просто проявления ваших субличностей.

Самый простой способ навести порядок в этом цирке — увидеть свои разные проявления и дать им имена. Сейчас я познакомлю вас со своими. Возможно, в некоторых персонажах вы узнаете знакомые отголоски. И вам станет гораздо понятнее, кто именно ставил цели у Лизы-2019. Итак, поехали.

**Фрося.** Самый нежный, хрупкий и наивный персонаж. Ей 4 года, и она хочет быть хорошей для всех. Ее нужно хвалить и постоянно говорить, ка-

кая она удивительная. Если ее игнорируют, она обижается и плачет, забившись в угол дивана.

**Умная жаба Зинаида Михална.** Ей, наверное, лет 120. У нее на все свое уважаемое мнение, и она точно знает, как всем надо жить. Она все логически обоснует и до всего докопается. У нее острый нюх на ложь, бездарность и лицемерие. Она носит пенсне, тянет слова, говорит в нос. Фрося — любимица Зинаиды Михалны, и, если ее кто-то обижает, наша З.М. кладет на лопатки обидчика своими едкими высказываниями.

**Шеф-повар Д'Элизье.** Гурман и кулинар от бога. Если бы цирком рулила она, на завтрак все ели бы блинчики с черной икрой и сливочным шоколадом, на обед — крабов с пастой в соусе болоньезе, а на ужин — говядину по-бургундски с жареным во фритюре артишоком и картофельным гра-тенном.

Но, слава богу, у цирка есть зожница и убежденный веган Клава.

**Клава** живет в вечном стремлении стать Клаудией Шиффер. У Клавы красивые мечты, но мягкий характер. В цирке у нее два серьезных оппонента — постоянно ноющая Фрося, которая быстро устает и хочет на ручки. И Зинаида Михална, которая убеждена, что себя надо беречь, а не истязать.

Но если бы не Клава, вся компашка сидела бы на харчах Д'Элизье в 52-м размере. Клава же насаждает на шефа, и в тандеме они готовят веганские блюда высокой кухни, между которыми все вместе приседают и стоят в планке по Клавиному свистку.

**Белка-истеричка.** Она всегда на грани паники. Ее суперсила — любую возможность превратить в проблему. Она читает конспирологические теории и все время запасает все на случай пандемии, торнадо и мировой финансовой катастрофы. Она копит, сохраняет, бережет и откладывает все, что ей попадает на глаза. Благодаря белке Д'Элизье всегда может всех накормить. И благодаря ей весь цирк живет спокойно, с полной уверенностью в завтрашнем дне.

Вознесенная **Любовь Ясно Солнышко.** Она любит всех. Питается пыльцой, излучает свет и источает божественный нектар. Когда она играет на рояле и поет, к ней прилетают бабочки. Она проводит «Инициации»,

пишет духовные тексты и спасает букашек. Самый чистый персонаж. Она молится за всех них и смиренно ждет, когда придет священное время божественного единства.

Правнучка Че Гевары **Глория**. Глория — борец за человеческие и духовные идеалы. Топит за свободу личности, равные возможности и право каждого на счастье. Главный вдохновитель и мотиватор нашей стаи. Ее жизненное кредо: «Вижу цель — не вижу препятствий».

Если Глорию подставить к любому другому персонажу, это сразу победа. Но у Глории есть и темная сторона: если ее вовремя не остановить, как любой идеалист без тормозов, она превращается в деспота и тирана.

Ее Величество **Королева Елизавета**. Восседает на троне, смотрит на мир свысока, держит дистанцию. Ближе к себе подпускает немногих. Если с Королевой преждевременно перейти на «ты», она записывает в плебеи и вычеркивает из списка достойных людей. Говорит медным тоном. Уважает закон иерархии и любит роскошь.

Очаровательная **Обезьяна Анфиса Аллегровна**. Этот яркий персонаж любит блеск и праздник. Когда Анфиса выходит на сцену цирка, она вселяется в Королеву, и та превращается в шальную Императрицу.

Ясно Солнышко тем временем сидит в углу, прикрывшись белоснежным платочком, перебирает четки и поет «ом-м-м». Но никто, никто не пытается Анфисе помешать. Все знают: лучше дать ей выйти в контролируемых условиях, чем это случится внезапно.

**Тантрическая жрица Жива Нефертити**. Она ходит босиком в прозрачной длинной тунике, варит зелья, практикует алхимию, исцеляет руками, танцует и купается нагой. Свободная, земная и очень страстная. Любимая субличность Антона.

Тотемное животное — хищная **Медведица Кали**. Так как она одомашнена, чаще всего живет тихо-мирно, прикидываясь цирковым артистом, крутя педальки велосипеда и жонглируя теннисными мячиками. С виду вызывает умиление. Но в лунное затмение или в ретроградный Меркурий на Кали может нахлынуть ярость, и тогда весь цирк разбежится по углам.

Каждый из этих персонажей ценен и горячо любим.

Фрося — умеет испытывать детскую радость и смотреть на мир большими глазами. Любит учиться, путешествовать и открывать новое. Ее слабость — жалость к себе и обиды.

Зинаида Михална — мозг, отвечает за здравомыслие, проверяет на вшивость любые новые знания и новых людей. Именно интеллектуальная устойчивость Зинаиды Михалны — то, что делает нашу Систему Сферического Развития такой эффективной.

Укротить весь этот зоопарк, конечно, невозможно. Ну а, как известно, если не можешь укротить — возглавь. Когда все персонажи ведут себя согласно протоколу, появляется **Елизавета Премудрая**. Она соединяет в себе лучшее от Ясно Солнышка, светлую сторону Зинаиды Михалны, целеустремленность Глории и задор Анфисы.

Елизавета Премудрая живет в согласии с собой, созидает и искренне радуется жизни. Она одновременно логик и эмпат, поэтому может быстро понять любого человека и разругать любую проблему. Она старается удерживать весь свой цирк в балансе, не позволяя никому перетягивать на себя одеяло и уходить в крайности. Но, как вы вскоре увидите, у нее это не всегда получается.

Ну вот мы и познакомились.

Как вы уже догадались, к первой цели Лизы-2019 приложилась Анфиса Аллегровна, а вторую мощно проталкивает Клава. Что же дальше?

3. *Поучиться в Стэнфорде.*

(Зинаида Михална, здарсьте!)

4. *Бли-и-ин... как не хочется туда лететь.*

(Фросенька, привет!) Меняем: «Поучиться в Стэнфорде удаленно».

5. *Прочитать 30 новых книг с последними исследованиями в психологии.*

(О, Глория! Она жаждет новых способов мотивировать цирк.)

6. *Ну или художественных книг с психологическим уклоном.*

(Фрося не любит переламываться.)

7. *Написать новую книгу.*

(Елизавета Премудрая хочет оставить наследие.)

8. *Ежедневно делать мужа самым счастливым мужчиной на свете. (Вообще-то, это должен быть пункт #1.)*

(И ты тут, Жίва Нефертити! Непросто жрице занять лидерскую позицию в этом цирке.)

9. *Получить заряд ци от китайских мастеров. На этом заряде написать полугодовой объем текстов.*

(Белка, узбагойся!)

10. *Выполнив пункт 9, уйти в отпуск.*

(«А может, сразу в отпуск?» — интересуется Фрося.)

11. *Регулярно делать digital detox: не заходить в интернет до полудня каждый день, по воскресеньям и неделю раз в полгода.*

(Клава делает подачу!)

12. *Запустить марафон по digital detox, чтобы было стыдно перед другими женщинами, если не буду следовать своим же советам.*

(Но быстро понимает, что сама не справится, и быстро договаривается с Зинаидой Михалной.)

13. *Создать новый курс по медитации для начинающих.*

(А вот и Любовь Ясно Солнышко явилась.)

14. *Перестать пропускать ежедневную медитацию и выйти на мегапродвинутый уровень в этой теме.*

(Зинаида Михална поправляет пенсне и интересуется: «А может, поменять эти пункты местами?»)

15. *Купить большую шляпу.*

(«Зачем нам большая шляпа? — спрашивает Премудрая. — Потом возить туда-сюда?» «А как еще нам самовыразиться, когда тут все по струнке ходят?» — интересуются в ответ Королева с Анфисой.)

16. *Одолжить у кого-то большую шляпу, сфотографироваться в ней и испытать облегчение, что мне не надо искать место в чемоданах для большой новой шляпы.*

(Редкий пример, когда все персонажи договорились между собой!)

17. *Может быть, уже где-то осесть?*

*Так я точно смогу купить большую шляпу.*

*О! Тогда можно и Теслу! И большой кухонный комбайн! И сушилку, чтобы самой делать сухофрукты! И большой батут! И большой деревянный стол*

*с удобным креслом, чтобы стать, наконец, настоящим писателем. У настоящих писателей ведь всегда есть свой большой стол. И...*

*(Белка-истеричка в восторге танцует ламбаду.)*

*18. Нет, уж лучше так и жить в переездах и все вмещать в три чемодана. А может, начать жить по полной и завести четвертый? Три для меня и один — для Антона.*

*19. Начать рисовать. И продавать свои картины, отдавая все деньги от продаж на благотворительность.*

*Все, устала планировать. Пойду приготовлю какао и прочитаю книгу (кого я обманываю), посмотрю в 48-й раз «Реальную любовь».*

Что ж, подведем итоги. За год я реализовала 11 пунктов. Если вам интересно, какие именно, придется читать до конца. Но, как видите, и первый, и второй пункт — провалены.

## **2 января. Майами.**

### **Четыре способа спроектировать лучший год**

*То, что вы ищете, ищет вас.*

*В этом году беру себе семь челленджей, чтобы прокачать свои шесть точек опоры:*

- *10 дней интернет-детокса;*
- *7 дней медитативной ходьбы. Хочу пройти часть пути Сантьяго, но пока не уверена, как все сложится;*
- *7 дней мастермайнда с интересными людьми (мастермайнд — собрание единомышленников, которые хотят прокачаться по определенной теме — может быть, бизнес, личностное развитие, велнес);*
- *7 дней творческого эксперимента;*
- *7 дней профессионального выхода из зоны комфорта;*
- *неделя кулинарии и создания новых рецептов;*
- *неделя нового спорта.*



За этими простыми, на первый взгляд, семью челленджами стоит довольно большая методология, как запускать перемены в своей жизни. И чтобы вы вместе с Лизой-2019 смогли начать строить свой лучший год, я постараюсь вам немного раскрыть эту технику.

Шесть точек опоры — основа, на которой держится благополучие женщины. Вот они:

1. сильная личность;
2. энергичное тело;
3. профессиональное мастерство;
4. духовный стержень;
5. счастливые отношения;
6. поддерживающее окружение.

Когда у женщины все это есть, то какие бы трудности в ее жизни ни происходили, она будет чувствовать себя в безопасности. Если женщина постоянно чувствует себя небезопасно, без надежных тылов, ее психика не сможет выдерживать нагрузки, она будет жить на гормонах стресса, быстро уставать и увядать.

Крепкие опоры — то, что позволяет нам твердо стоять на ногах. Когда у нас красивое и энергичное тело, любимая профессия, крепкий духовный стержень, многогранная личность, счастливые отношения и поддерживающее окружение — у нас мощнейший фундамент. С него мы можем стартовать куда угодно. В любые свои сумасшедшие мечты.

Вообще смысл «Лучшего года» в том, чтобы, с одной стороны, создать для себя большую безопасность, укрепив свои точки опоры, а с другой стороны, выйти за пределы комфорта и рутины, чтобы не проживать 10 лет подряд один и тот же сценарий, а делать свою жизнь ярче и успешнее.

Есть разные способы, как совместить эти, на первый взгляд, противоположные стратегии. Я поделюсь с вами теми, что проверила на себе.

### **Опция #1. Решиться на годовой эксперимент**

Однажды я поставила себе цель прожить один год без алкоголя и десертов. Единственное, что было можно, — немного фруктов, сухофруктов

и меда. Плюс раз в месяц я разрешала себе съесть какую-то вкусняшку. Результат: алкоголь я сократила до абсолютного нуля, энергии в теле стало гораздо больше.

Мне нравится фильм «Джули и Джулия», где одна обычная девушка поставила себе цель за один год приготовить все рецепты из кулинарной книги легендарной Джулии Чайлд.

Или, например, другой вдохновляющий эксперимент провела американка Саша Мартин, любительница путешествий и разнообразной кулинарии. Она застряла в маленьком городе из-за работы мужа. Саша нашла выход и поставила красивую цель: раз в неделю готовить тематический ужин одной из 195 стран мира. Она начала с Афганистана и закончила Зимбабве, приготовив за четыре года 650 новых блюд. И написала об этом книгу, ставшую бестселлером.

Другие идеи для годового эксперимента:

- завести свой блог и писать как минимум 1 страницу в день;
- ограничить социальные сети до 5 минут в день;
- медитировать каждый день хотя бы 5 минут;
- убрать из рациона на 1 год мясные продукты;
- раз в неделю делать хотя бы 1 доброе дело.

### **Опция #2. Взять себе несколько челленджей**

Челлендж (от английского *challenge*) — это вызов себе, когда вы на короткое время глубоко погружаетесь в какую-то тему. Выбираете опоры, которые вам хочется укрепить, и придумываете себе задание на 7–10 дней. Именно этой стратегии следует Лиза-2019.

Если вам нравится такой подход, придумайте себе 7 челленджей и уделите по неделе каждому. Если вы проведете их с полной самоотдачей, то станете другим человеком.

### **Опция #3. Одна привычка в месяц**

Вариант посложнее — выбрать по одной новой привычке на каждый месяц года. Это суперэффективная техника, но для нее нужна развитая мышца силы воли.

Я собрала для вас привычки, которые относительно легко внедрить, но при этом они сильно повлияют на качество вашей жизни.

*Январь: двигаться 30 минут в день.*

Это может быть прогулка на свежем воздухе, пилатес, аэробика дома или занятие в спортзале. Если у вас получается больше — отлично. Но 30 минут движения в день — обязательное минимальное условие для здоровья, хорошей энергии и долголетия.

*Февраль: писать план на день.*

Можете скачать нашу электронную суперкарту вместе с коротким мастер-классом по его заполнению.



Суперкарта дня



Мастер-класс  
по заполнению  
суперкарты

*Март: посвящать 30 минут саморазвитию ежедневно.*

Просто замените инстаграм-скроллинг на 30 минут полезного чтения. На моем сайте есть списки 18 книг для умных женщин и 18 книг для духовно развивающихся женщин.



Книги для умных  
женщин



Книги для духовно  
развивающихся  
женщин

*Апрель: убрать из рациона вредный продукт и заменить его на более полезную версию.*

Что точно вредит вашему организму и вы знаете это? У меня, например, это хлеб. Его очень сложно заменить, но я нашла альтернативы: домашний

хлеб из отрубей, семян и орехов, оладьи из нутовой или гречишной муки. Ежедневный десерт можно заменить на пару фиников в день. Жареную картошку — на печеную, чипсы — на сушеные овощи.

*Май: практиковать ранний подъем.*

Вставать каждый день на 5 минут раньше, пока не достигнете своего желаемого времени подъема. На моем сайте есть статья «Как научиться рано вставать».

Как научиться рано  
вставать: польза  
раннего подъема



*Июнь: писать три благодарности каждый день.*

Начинать с этого день или проговаривать перед сном.

*Июль: развивать мастерство 1 час в день.*

Каждый день выделять час на развитие профессиональных навыков.

*Август: медитировать 10 минут в день.*

Можете начать с моей бесплатной медитации «Октава».

Медитация  
«Октава»



*Сентябрь: познакомиться с 10 новыми людьми.*

Как минимум 2 раза в неделю встречаться с новым человеком на чай или обед. Мои правила нетворкинга я описала в книге «К дзену на шпильках».

Книга «К дзену  
на шпильках»



*Октябрь: 1 доброе дело в день.*

Начиная с маленьких — добрый комментарий или комплимент другой женщине — и заканчивая более сложными, вроде поездки в детский дом или организации благотворительного ужина.

Ноябрь: заниматься спортом 30 минут в день.

Каждый день давать себе хотя бы 15 минут физической нагрузки в любой форме.

Декабрь: посвящать 30 минут в день творчеству.

Каждый день выделять хотя бы полчаса на какую-то творческую активность: рисование, музыку, писательство.

Вы можете выбрать себе любые другие привычки. Но чтобы ваша следующая новогодняя резолюция не была похожа на эту...

## Планы на ~~2017~~ ~~2018~~ ~~2019~~ 2020 Новый Год

1. Похудеть <sup>опять</sup> ~~сильнее~~
2. Восстановить спортивную форму
3. <sup>в следующем году</sup> ~~Бросить пить и курить~~ <sup>пить меньше</sup>
4. <sup>Найти работу</sup> ~~Перестать прогибаться под начальство~~
5. Постараться <sup>бывшему</sup> ~~Не грубить~~ <sup>мужу</sup>
6. Разобраться с фигней в <sup>жизни</sup> ~~кладовке~~
7. Пойти учиться на ~~ядерного физика~~ ~~врача~~ <sup>медсестру</sup> <sup>завхоза</sup>

Задайте себе два вопроса:

- Какую одну деструктивную привычку надо убрать, чтобы получить максимальное положительное влияние на все сферы моей жизни? Например, зависание в соцсетях, еда на ночь, увлечение сладким или алкоголем.
- Какие топ-5 привычек или практик выведут меня на новый уровень? Вот что сделала Лиза-2019.

*В этом месяце я убираю сахар. Весь прошлый месяц я ела десерты так, как будто в Новый год случится ужасное и в мире их не станет. Все началось с Нью-Йорка накануне Рождества. Какое путешествие в Нью-Йорк обходится без их легендарного чизкейка? Ну и других легендарных десертов. Правильно, никакого. И вот конец декабря, у меня плюс 1 кг, энергии стало меньше, при том что я занимаюсь в спортзале как обычно. Так что в этом месяце я устраиваю себе сахарный челлендж.*

*Также я хочу поднять уровень своей энергии и уделять больше времени медитации.*

*Итак, мои топ-5 ежедневных практик:*

- дыхательная практика;
- энергетическая практика;
- медитация;
- йога хотя бы 15 минут;
- фитнес — силовая, кардио или прогулка на свежем воздухе.

Спустя год фокус на этих привычках вывел меня на новый уровень. Мое тело благодаря тренировкам стало сильнее, медитации — длиннее и лучше по концентрации, энергетические и дыхательные практики — стабильнее, дают еще более существенный прилив сил.

#### **Опция #4. Взять наставника**

Самый быстрый способ прийти туда, где ты раньше никогда не был, — найти проводника, которому территория хорошо известна. Я всегда руководствуюсь этим принципом, когда осваиваю что-то новое. Такой подход придает мне огромное ускорение.