



365 ПРИЧИН, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Мне уже не терпится показать тебе следующие страницы, потому что каждая из них уникальная и особенная. Но потрать, пожалуйста, несколько минут, чтобы прочитать инструкцию.

Каждая страница – это задание, которое я прошу тебя выполнить. Можешь начинать с любой, последовательность значения не имеет.

Есть несколько способов работать с ними:

1. Прочитай все задания по порядку и набросай план, в какой день и каким инструкциям будешь следовать.
2. Когда тебе грустно, скучно или просто нет настроения – открой книгу в произвольном месте и приступай к выполнению задания, которое тебе выпало.
3. Возьми в руки книгу перед сном и выбери что-то, чем займешься на следующий день. Прочитай задание и мысленно подготовься к предстоящему челленджу.

Пожалуйста, отнесись к заданиям серьезно, даже если некоторые из них покажутся тебе банальными. Самые счастливые моменты в жизни чаще всего тоже очень просты. Если не веришь, покопайся в своей голове и убедись, что это так.

И пожалуйста, выключи своего внутреннего скептика и прагматичного взрослого. Большинство страниц сделаны для внутреннего ребенка. Того самого, кто отвечает за твоё настроение и умеет ловить кайф от жизни. Ему они придется по душе – вот увидишь.

Если бы я могла дать всего один совет, как наполнить жизнь счастьем, я бы сказала: «Делай как можно больше вещей, которые заставляют тебя забывать проверять твой мобильный».

ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ, ПЕРЕД ТОБОЙ.



Раньше мой папа боялся двух вещей: высоты и шкафа в моей комнате. Спустя почти 15 лет мне удалось избавить его от одной фобии: я наконец-то разобрала свои залежи ненужных вещей. Мне потребовалось чуть больше суток, чтобы отнести на мусорку давно изжившее себя прошлое.

Ты даже не представляешь, каким Плюшкиным я была. Я хранила всё, начиная от просроченных мини-шампуней из отеля и заканчивая любимыми сапогами, из которых давно выросла.

Я часто слышала фразу: «Чтобы в твою жизнь пришло что-то новое, нужно избавиться от старого», – но в противовес мудрой мысли выступал страх: «А вдруг пригодится?», а еще – жалость.

Выкидывать вещи оказалось непросто, но после своего первого ритуального шкафа я почувствовала такую легкость и сказала: «Хочу еще!» С тех пор я выкидываю или раздаю ненужное минимум два раза в неделю.

Сегодня тебе предстоит непростая задача: избавиться от 100 вещей. Любых! Прежде чем отправить их в мусор, мысленно поблаговари их и отпусти. Для твоего удобства я сделала чек-лист. На его заполнение у тебя 24 часа. Погнали!

БРОСЬ ВЫЗОВ СВОЕМУ ГЛАВНОМУ СТРАХУ!

Лично я до смерти боюсь змей. Иногда мне кажется, что в мою «стандартную комплектацию» с детства входит змеерадар, который зашкаливает, когда я попадаю в место с повышенным уровнем змеeverоятности.

Прошлым летом я решила, что хочу бросить вызов своему главному страху, и отправилась в террариум Московского зоопарка.

Скажу честно: я решила сделать это больше ради хайпа, чем из желания избавиться от фобии. Искренние эмоции всегда подкупают аудиторию.

В зоопарке я не торопилась поскорее найти террариум: инстинкт самосохранения и трусость все откладывали момент икс, поэтому я то застревала у ограждения с волком, мечущимся туда-сюда, то пыталась с помощью линейки телефона измерить шею жирафа.

Около часа мы с моей подругой Александриной бродили вокруг да около до тех пор, пока я наконец-то не решила приблизиться к террариуму. Из-за угла показался баннер с белоснежной змеей. Мы встретились с ней глазами буквально на секунду, но этого хватило, чтобы довести меня до слез и заставить дать деру. Да, вы поняли всё верно: я сбежала от плаката.

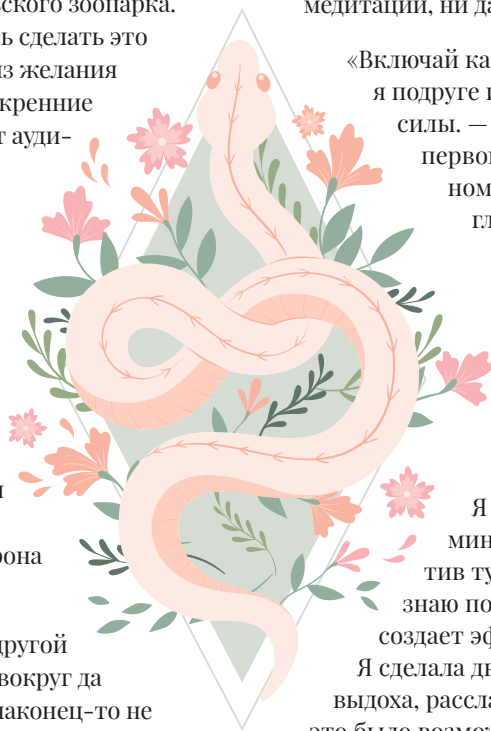
Еще минут 20 я пыталась собраться и сделать шаг вперед, но ноги меня просто не слушались. Тогда было решено закрыть глаза и пройти мимо пугающей вывески.

На входе в террариум толпились школьники. Они смеялись и улыбались. От этого внутри мне становилось отвратительно. Я ненавидела свой страх так же, как и самих змей. Клянусь, мы вместе с моим психотерапевтом потратили не один сеанс, чтобы выяснить, откуда он появился и с чем связан, но ответы не приходили ни в состоянии медитации, ни даже в глубоком гипнозе.

«Включай камеру! – скомандовала я подруге и сжала кулаки со всей силы. — Я сделаю это». Мимо первого террариума ес питомом я прошла с закрытыми глазами. Потом остановилась и открыла их. Двигаться я начала, прижимаясь к самой дальней стене коридора, чтобы быть подальше от непробиваемого стекла. Я простояла так около минуты, крепко обхватив туловище руками. Не знаю почему, но это действие создает эффект безопасности. Я сделала два глубоких вдоха и выдоха, расслабила руки, насколько это было возможно, и робкими шагами двинулась к стеклу.

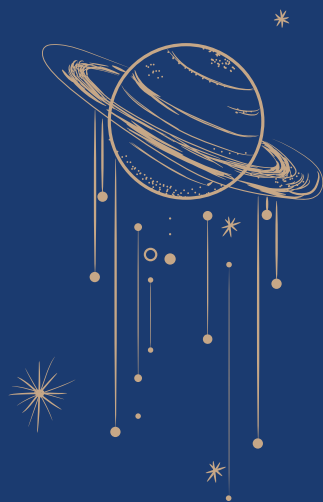
«Я в безопасности. В полной безопасности. Стекло террариума крепкое, змее его ну никак не разбить», – шептала я про себя. Самый опасный же хищник в мире не обращал на меня ни малейшего внимания и продолжал дремать на коряге.

Я простояла пару минут у первого террариума и двинулась дальше. С каждым шагом мне становилось все легче и легче.



ТЫ ПРОСТО КОСМОС

Сейчас я открою тебе свой большой секрет. Когда мне хочется отвлечься от дурных мыслей, работы или я не могу уснуть – я отправляюсь в космос. Для этого я использую один из пяти простых способов, которые тебе предстоит попробовать прямо сейчас. Три, два, один... Поехали!



1

ПОНАБЛЮДАЙ ЗА ЗВЕЗДНЫМ НЕБОМ И ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ.

Смотреть на небо надо сидя или лежа, потому что с задранной головой долго не простоишь. Оптимально использовать шезлонг, надувной матрас или спальный мешок.

Не забудь перевести все свои гаджеты в ночной режим: яркие источники света не должны появляться в поле твоего зрения как минимум за 15 минут до начала наблюдений.

2

СХОДИ В ПЛАНЕТАРИЙ ИЛИ ОБСЕРВАТОРИЮ, ПОСМОТРИ В САМЫЙ НАСТОЯЩИЙ ТЕЛЕСКОП И УЗНАЙ БОЛЬШЕ О КОСМОСЕ.

Московский планетарий входит в число крупнейших в мире, а также является старейшим действующим планетарием в России.

3

ПРОЧИТАЙ КНИГУ СТИВЕНА ХОКИНГА «КРАТКИЕ ОТВЕТЫ НА БОЛЬШИЕ ВОПРОСЫ».

Достаточно всего нескольких страниц, чтобы унести прочь из реальности, задуматься о сотворении мира. Живет ли человечество? Должны ли мы так активно внедряться в космос? Есть ли Бог? Это лишь некоторые из вопросов, на которые отвечает великий физик.

4

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О ПЛАНЕТАХ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ.

Задайся вопросом, почему Илон Макс задумал колонизировать именно Марс. И, конечно же, удели внимание спутнику нашей планеты – Луне. В интернете можно найти массу интересных фактов о ней. Верить в них или нет – это уже другая история.

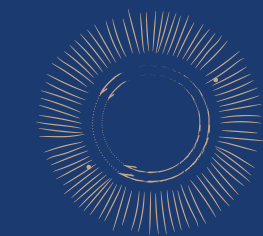
5

ИСПОЛЬЗУЙ ПРИЛОЖЕНИЯ.

SkySafari — позволяет изучать небесные объекты из любой точки земного шара в режиме дополненной реальности.

NASA App — в этом приложении можно найти информацию, фотографии и документы обо всех миссиях NASA www.nasa.gov

Planet's Position — задай собственные координаты, и ты сможешь с большой точностью наблюдать положение планет.



Меркурий

Венера

Земля

Марс

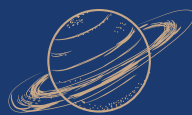
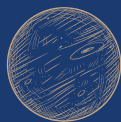
Юпитер

Сатурн

Уран

Нептун

Плутон





ЗАГЛЯНИ В ШАР ПРЕДСКАЗАНИЙ

Представь, что тебе в руки попала волшебная палочка и ты можешь создать себе любое будущее, какое только пожелаешь. Ориентируйся на ближайшие 3-5 лет и запиши в шар то, что ты хочешь увидеть. Наводящие вопросы по ту сторону волшебного предмета помогут тебе увидеть картинку яснее и четче.



Насколько открыто
твое сердце?

- Сколько зарабатываешь в месяц?
- Как тратится твой досуг?
- Какие эмоции ты испытываешь?
- Какие у тебя отношения с друзьями?
- Как часто ты путешествуешь?
- У тебя есть вторая половинка? Какие у вас отношения?
- Насколько открыто твое сердце?
- Как выглядит твоя семья?
- Чем ты занимаешься?
- Что ты умеешь?
- Как ты выглядишь?
- Где ты живешь?
- С кем ты живешь?
- На какой машине ты едешь?
- Как часто улыбаешься?
- Какие увлечения у тебя есть?



УСТРОЙ ДЕНЬ ДУРАКАВАЛЕНИЯ, СМЕХА И СПОНТАННЫХ РЕШЕНИЙ

«Мы здесь, чтобы смеяться над сложностями и жить так здорово, чтобы смерть страшилась забирать нас...» И сегодня твоя задача будет одновременно невероятно простой и обескураживающе сложной — смеяться и жить легко.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИДЕИ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ В ЭТОМ ПОМОГУТ:

1. Посмотри комедию. Если тебя не веселят современные фильмы, обратись к тем, которые заставляли тебя смеяться в детстве, например, включи «Тома и Джерри».
2. Найди что-то смешное на YouTube. Лично я не могу сдерживать улыбку, когда включаю забавные видеос животными, особенно котами.
3. Сходи на стендап или посмотри лучшие выпуски Comedy Club и КВН.
4. Совершай глупости. Некоторые люди не умеют сходить с ума, и от этого их жизни ужасно скучны. Помнишь, в детстве ты постоянно дурачился и ничего не боялся? Тебе было плевать на чужое мнение — ты делал то, что хочется. Поймай это ощущение и постарайся стремиться к этому и во взрослой жизни... в рамках разумного, разумеется.
5. Улыбайся. Пускай натянуто, но следи, чтобы весь день улыбка не покидала твоего лица. В какой-то момент она обязательно станет искренней, а оттуда уже рукой подать и до смеха.
6. Окружи себя жизнерадостными людьми или ребятами с хорошим чувством юмора.
 1. Смейся над собой. Это одно из главных различий между счастливыми и депрессивными людьми.
 8. Пообещай себе смеяться каждый раз, когда тебе этого хочется. Прекрати стесняться своего лица во время проявления эмоций. Вспомни искренний смех любого человека. Разве ты хоть раз находил радующегося человека некрасивым?
 9. Расслабься любым способом, которым умеешь. Когда ты находишься в этом состоянии, улыбаться и смеяться получается в сотни раз легче.
 10. Заставляй себя смеяться. Когда ты смеешься, в мозге вырабатывается эндорфин — гормон счастья. Он отвечает за хорошее настроение и позволяет испытывать удовольствие от жизни. Хорошая новость: он вырабатывается, даже когда ты смеешься через силу.





ВЫБЕРИ ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ И ПОЗВОЛЬ СЕБЕ СДЕЛАТЬ ЭТО, НЕ ДУМАЯ О ПОСЛЕДСТВИЯХ.

УСТРОЙ ДЕНЬ ТРЕХОВ

УСТРОЙ МАРАФОН СЛАДКОГО

ПРОТУЛАЙ РАБОТУ ИЛИ УЧЕБУ

НЕ БЕРИ ТРУБКУ И НЕ ОТВЕЧАЙ
НА СООБЩЕНИЯ, ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ

ЗАБУДЬ О МНЕНИИ ОКРУЖАЮЩИХ

НЕ ЗАПРАВЛЯЙ ПОСТЕЛЬ И
НЕ УБИРАЙ ОДЕЖДУ В ШКАФ

ЗАБУДЬ О БЫТИ

БЕЗДЕЛЬНИЦАЙ

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ
БЫТЬ «ПАХИМ»

ЕЩЕ ВСЕ, ЧТО ПОЖЕЛАЕШЬ

ПОДДАЙСЯ ЧУВСТВАМ,
ЗАБЫВ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

СДЕЛАЙ ТО, ЧТО ВСЕГДА БЫЛО
ДЛЯ ТЕБЯ ПОД ЗАПРЕТОМ

ПОИГРАЙ СО МНОЙ

Знаешь, что такое анималотерапия? Это вид терапии, использующий животных для оказания психотерапевтической помощи. Проще говоря, общение с братьями меньшими снимает стресс, раскрывает сердце и пробуждает в человеке самые лучшие чувства. Если у тебя есть домашнее животное, проведи этот день с ним и удели ему максимум своего внимания. Поиграй с ним, выберись на долгую прогулку, потренируй и угости двойной порцией лакомства.

Если нет, твоя задача — найти животное и провести с ним время. Это может быть питомец друзей или родителей, поездка на ферму, катание на лошади или заплыв с дельфином. Все зависит от твоей креативности, желания и бюджета.



ЕДИНСТВЕННАЯ УВАЖИТЕЛЬНАЯ ПРИЧИНА
НЕ ВЫПОЛНИТЬ ЭТО ЗАДАНИЕ — АЛЛЕРГИЯ.



ПРОВЕДИ ДЕНЬ БЕЗ ЖАЛОБ

Не буду скрывать: это одна из самых сложных задач в книге. Она до сих пор дается мне с огромным трудом. Но именно эта практика ведет к осознанному контролю над мыслями и реакциями. Это не просто шаг к состоянию постоянного счастья и гармонии – это настоящий прорыв к жизни мечты.

Возможно, ты слышал про движение «Мир без жалоб». Если нет, я расскажу. Его участники носят браслеты сиреневого цвета (это цвет духовного преображения). Задача – проносить его на одной руке в течение 21 дня. Каждый раз, когда участник жалуется, сплетничает, критикует кого-то, даже в мыслях, – ему приходится переодевать браслет на другую руку и начинать отсчет заново.

Как ты уже понял, эксперимент должен длиться 21 день, но я предлагаю начать с 24-часового челленджа.

ТВОЯ ЦЕЛЬ: ПРОНОСИТЬ НА ОДНОЙ РУКЕ БРАСЛЕТ РОВНО СУТКИ.

Переодевай его на другую руку и начинай отсчет заново, если:

ТЫ ЖАЛУЕШЬСЯ	ГОВОРИШЬ ПЛОХОЕ О КОМ-ТО, ВКЛЮЧАЯ СЕБЯ	РУГАЕШЬ КОГО-ТО, ВКЛЮЧАЯ СЕБЯ	КРИТИКУЕШЬ КОГО-ТО, ВКЛЮЧАЯ СЕБЯ
ЗАВИДУЕШЬ	СПЛЕТНИЧАЕШЬ	ОБИЖАЕШЬСЯ	УНЫВАЕШЬ
ОТЧАИВАЕШЬСЯ	ЛИЦЕМЕРИШЬ	ВОРЧИШЬ	ГРУБИШЬ

Речь идет не только о словесной или письменной форме.
Переодевай браслет, даже если что-то из списка происходит в твоей голове – только будь честен.

КОГДА ХМУРО, ВЕРЬ:

ПОСЛЕ ДОЖДЯ
ПОЯВЛЯЕТСЯ РАДУГА

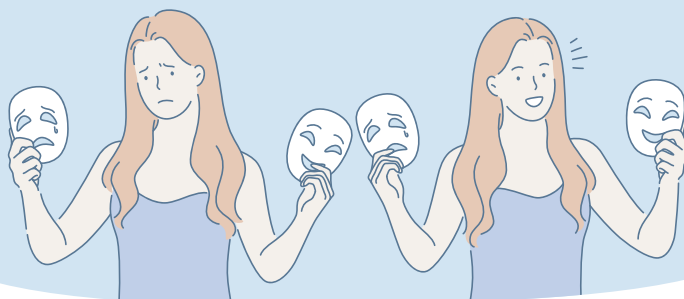


КОГДА ТЕМНО, ЗНАЙ:

НАД ТОБОЙ
СИЯЮТ ЗВЕЗДЫ



НАДЕНЬ МАСКУ



Знаю, знаю, обычно книги по психологии и всевозможные тренинги наоборот рекомендуют снять ее. Но мы с тобой пойдем другим путем. И первое, что нужно сделать – это пересмотреть фильм «Маска», от самый, что с молодым Джимом Керри.



Поехали дальше.

Представь теперь, что тебе в руки попала эта волшебная штуковина и ты можешь быть тем, кем только пожелаешь, и делать все, что хочешь, но почему-то боишься.



Я набросала для тебя несколько вариантов, чтобы помочь задать направление:

маска уверенности,
маска женственности,
маска мужественности,
маска сексуальности,
маска раскрепощенности,
маска успешности,
маска открытости.

Ты можешь использовать их или придумать свою.

Обязательно продумай:

что ты наденешь,
как будешь себя вести,

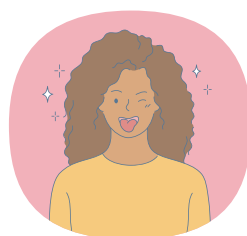
куда пойдешь,
что сделаешь,
как будешь себя чувствовать.

Если пока этот эксперимент кажется тебе сложным, есть пара хитростей, которые помогут тебе быстрее перевоплотиться:

новая одежда,
макияж,
парик,
солнцезащитные очки,
маска (да, банально, но почему бы не надеть ее в ночной клуб и не оторваться так, как никогда в жизни).



P.S. В конце дня вспомни финал фильма. Все, что ты делал сегодня, и так есть в тебе. Скажи же, круто?!



ЕГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ:

Очень накаченный

Здоровяк

В хорошей физической форме

Медовая булочка

Не имеет значения

ЕГО ГЛАВНЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА, ЗА КОТОРЫЕ ТЫ ЕГО ЦЕНИШЬ

ЕГО ВОЗРАСТ ОТ _____ И ДО _____



my love

FOLLOW



ВАЖНЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ДЕТАЛИ

ВАШИ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

ДОСЬЕ МОЕГО ЛЮБИМОГО



362 likes

ВКЛЕЙ ФОТО СВОЕГО ИДЕАЛА

#lovelove #heisthebest

СФЕРА ЕГО РАБОТЫ

ЕГО ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОХОД _____

СОСТОЯНИЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ:

Полностью здоров

Не имеет значения

ЕГО РОСТ ОТ _____ И ДО _____

ОПИШИ ВАШ СОВМЕСТНЫЙ ОТДЫХ

ЕГО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, С КОТОРЫМИ ТЫ СМОЖЕШЬ СМИРИТЬСЯ:



РОЗА БАЛАНСА



Для абсолютного счастья нужно быть счастливым во всех сферах жизни и уделять внимание каждой из них. Перед тобой роза баланса. Внимательно изучи ее. Она поможет тебе не упустить ничего важного, когда ты будешь ставить свои цели. Сбоку ты найдешь вопросы, которые я написала, чтобы направить тебя в нужном направлении.

ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ/ЭНЕРГИЯ

Насколько энергичным ты себя чувствуешь? Какие настроения и мысли для тебя привычны? Какими новыми навыками ты владеешь? Какие ежедневные практики применяешь? Какие новые привычки у тебя появились? Что ты можешь дать людям? Какие книги и как часто читаешь? Что тебя интересует?

ЗДОРОВЬЕ

Как ты питаешься? Какой образ жизни ведешь? Сколько часов ты спишь и во сколько ложишься? Проходишь ли полное медицинское обследование раз в год? Как укрепляешь свой иммунитет? Есть ли у тебя вредные привычки? Как много ты отдыхаешь?

СЧАСТЬЕ/ХОБИ/УДОВОЛЬСТВИЯ

ВНЕШНИЙ ВИД

Какие у тебя увлечения? Как часто ты путешествуешь? Чем себя балуешь? Каким образом и как часто ты развлекаешься? Какие желания реализуешь?

Какой у тебя вес? В каком состоянии твои зубы, кожа, волосы, ногти? Как часто ты занимаешься спортом? Есть ли у тебя спортивные достижения? Как ты ухаживаешь за собой? Как ты выглядишь? Как одеваешься?

Какие люди тебя окружают? Чем они увлекаются? Чем вы занимаетесь вместе? Насколько близкие отношения удается построить с друзьями? Сколько их? Часто ли вы проводите время с ними? О чем говорите? Опиши ваши взаимоотношения?

Каков твой ежемесячный доход? Куда ты вкладываешь деньги? Какие крупные покупки совершаешь? Что ты можешь себе позволить? Каков твой ежемесячный пассивный доход? Куда инвестируешь? Какова сумма твоего состояния?

ЛЮБОВЬ

Есть ли у тебя вторая половинка? В каком статусе вы состоите? Есть ли у вас дети? Сколько их? На что похожи ваши взаимоотношения? Как вторая половинка относится к тебе? Сколько времени вы проводите вместе? Чем вы занимаетесь вместе?

РАБОТА/БИЗНЕС/УЧЕБА

Чем ты занимаешься? Какую позицию занимаешь? Как относятся к тебе коллеги или подчиненные? Каких успехов удается достичь? Какие проекты ты ведешь? Какие награды и премии получаешь?

ОКРУЖЕНИЕ/ДРУЗЬЯ/БЛИЗКИЕ

ДЕНЬГИ/МАТЕРИАЛЬНОЕ



