

50 шагов к себе

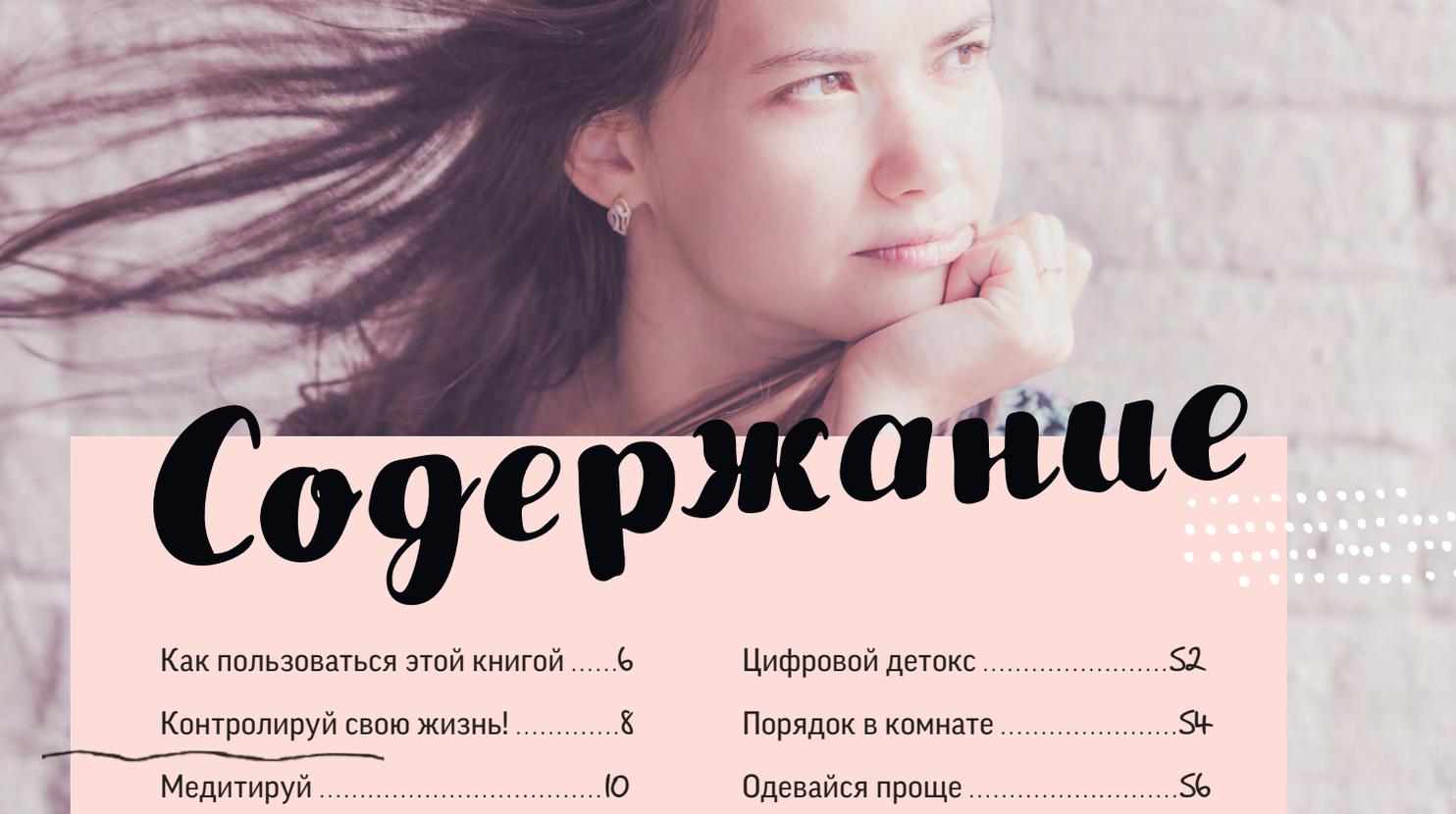


Как
стать
счастливее

ОБРЕ
ЭНДРЮС

КАРЕН
БЛАТ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Содержание

Как пользоваться этой книгой	6	Цифровой детокс	52
Контролируй свою жизнь!	8	Порядок в комнате	54
Медитируй	10	Одевайся проще	56
Ежедневная практика концентрации	12	Растяжка – это здорово	58
Займись йогой	14	Мышечная релаксация	60
Просто дыши	22	Прими ванну	62
Отпуск не выходя из дома	24	Музыка для расслабления	64
Прогулки на природе	30	Готовность номер один	66
Подставь лицо солнцу	32	Пиши	68
Визуализация	34	Антистрессовые завтраки	74
Запечатлей свою мечту	38	Энергетические перекусы	76
Самомассаж	40	Сделай перестановку	80
Чаяпитие	44	Улыбайся	82
Аура уверенности в себе	46	Медитация любящей доброты	84
Создай временной бюджет	48	Веселые саундтреки	86
Раздави стресс	50	Дари добро	88



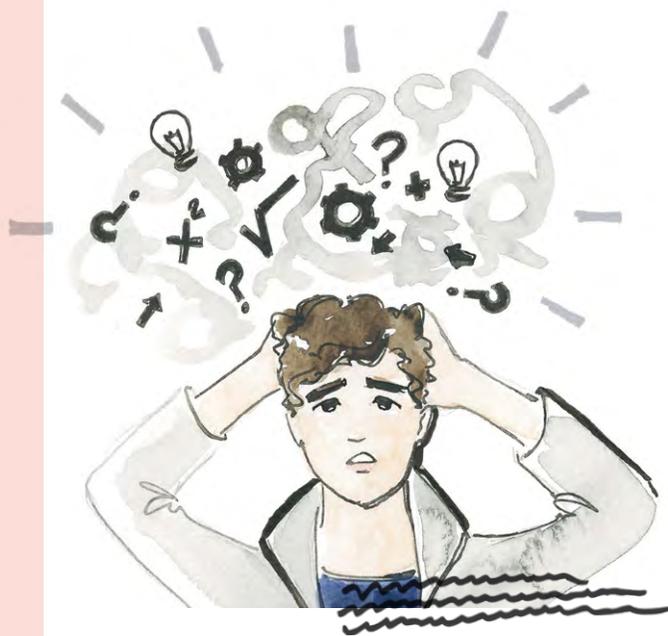
Заведи новое хобби	90	Брось себе вызов	132
Повод для радости	96	Сканирование тела	134
Говори «спасибо»	98	Устрой домашнее спа	138
Заведи дневник благодарностей	100	Выспись как следует	140
Носи яркую одежду	102	Программа 60-минутного расслабления	142
Смейся почаще	104	Найди равновесие	144
Помогай людям	106	Говори уверенно	145
Заведи четвероногого друга	108	Управляй временем	146
Тревожная коробочка	110	Прими решение	148
Побалуй себя	112	Стань продуктивнее	150
Пропотей	114	Не сравнивай себя с другими	152
30-дневный челлендж	118	Как стресс влияет на твой организм?	154
Дневник наблюдений за природой	120	Нужна ли тебе помощь профессионалов?	156
Найди вдохновение	122	Как обратиться за помощью?	158
Хорошая осанка	124		
Угости друзей	126		
Ароматерапия	128		

Как пользоваться этой книгой

Веселая! Энергичная!
Сильная! Довольная!
Хочешь оставаться такой,
несмотря ни на что?
С этой книжкой все
возможно. Правда!

Даже когда ты чувствуешь
прямо противоположное —
усталость, стресс,
недовольство, —
на настроение и эмоции
можно влиять.

Техники, упражнения,
занятия и рецепты
из книги помогут тебе:



- УСПОКОИТЬСЯ
- ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО ВСЕ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК
- ПОЙМАТЬ ВДОХНОВЕНИЕ
- МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАТЬ
- ПОЧУВСТВОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
- ДОСТИЧЬ ЗАДУМАННОГО
- ЧАЩЕ СМЕЯТЬСЯ
- И В ЦЕЛОМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ **отлично!**

В неудачный день главное – заняться чем-нибудь, и тогда непременно станет лучше. Правда, в такие дни как раз труднее всего заставить себя встать с дивана. Но стоит сделать первый шаг, и настроение удивительным образом изменится.

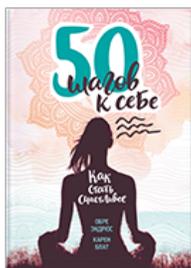
Листай эту книгу и выбирай занятия, которые тебе интересны. Каждому подходят свои способы улучшить настроение – не бывает правильных и неправильных. Книгу можно читать с любого места. Главное – сделать хоть что-нибудь для противодействия плохому настроению.

Только эта книга не поможет в борьбе с серьезными психическими проблемами: навязчивой тревожностью, депрессией, расстройствами пищевого поведения. Если тебе не становится легче и ты чувствуешь, что не помешала бы помощь профессионала, открой страницу 156.

Проверь себя

Физическое и психическое здоровье... звучит сложно и всеобъемлюще! Оцени свое нынешнее состояние. Сколько галочек ты поставишь?

- Я УМЕЮ ЗАВОДИТЬ И СОХРАНЯТЬ ДРУЗЕЙ.
- Я УВЕРЕННО БЕРУСЬ ЗА СЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ.
- Я ОТКРЫТА НОВЫМ ИДЕЯМ И НОВОМУ ОПЫТУ.
- Я В ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЯХ С СЕМЬЕЙ.
- Я УМЕЮ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.
- СТРАХИ ИЛИ СТРЕСС НЕ МОГУТ ПОМЕШАТЬ МОИМ ПЛАНАМ.
- МНЕ НРАВИТСЯ ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
- Я ЛЕГКО СПРАВЛЯЮСЬ С НЕУДАЧАМИ И ДВИГАЮСЬ ВПЕРЕД.
- Я СПОКОЙНО ГОВОРЮ О СВОЕЙ ЗЛОСТИ И НЕДОВОЛЬСТВЕ.
- Я СТАРАЮСЬ НЕ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ.
- Я УМЕЮ ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ.
- Я СТАРАЮСЬ ЦЕНИТЬ МЕЛОЧИ ЖИЗНИ.
- Я ДЕЛЮСЬ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮ.
- Я ЕМ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ, НАПОЛНЯЮЩУЮ МЕНЯ ЭНЕРГИЕЙ.
- Я ХОРОШО ВЫСЫПАЮСЬ.
- Я УМЕЮ РАДОВАТЬСЯ ЧУЖОМУ СЧАСТЬЮ.
- Я УМЕЮ ПРОЩАТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ.
- КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я НАХОЖУ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ.
- Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ.
- Я СТАВЛЮ ЦЕЛИ И ИДУ К НИМ.
- Я СТАРАЮСЬ НЕ БЫТЬ ИЗЛИШНЕ САМОКРИТИЧНОЙ.
- ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ Я ПОЛНА ЭНЕРГИИ.
- Я ЗНАЮ, ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ СМЫСЛ.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

