



Виктория Райс

Виктория Райс

Треугольная формула счастья

«Автор»

2026

Райс В.

Треугольная формула счастья / В. Райс — «Автор», 2026

Сколько раз вы обещали себе начать новую жизнь с понедельника? Больше заботиться о здоровье. Перестать жить в постоянной усталости. Найти дело, которое вдохновляет. Научиться слышать себя. Построить счастливые отношения. Но снова откладывали эти желания, потому что не хватало сил, времени или внутренней опоры. А что, если счастье начинается не с мотивации? «Треугольная формула счастья» — практическая книга, которая поможет шаг за шагом восстановить четыре главные сферы жизни: тело, отношения, дело и Душу. Внутри вас ждут психологические практики, коучинговые вопросы, упражнения для развития внутренней опоры, система четырёх женских архетипов и инструменты для восстановления энергии, поиска своего предназначения и создания жизни, которая откликается сердцу. Книга не о том, как стать идеальной. Она расскажет, как перестать предавать себя. Вернуть энергию телу, спокойствие мыслям, тепло отношениям, смысл своему делу и снова услышать тихий голос Души.

© Райс В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Как маме можно оставаться спокойной?	7
Треугольник развития личности	9
Глава 1. Слушай свое тело	11
Ресурс от природы	12
Тело помнит всё	17
1. Дыхательная практика на расслабление	18
2. Техника «О чём говорит тело»	19
3. Исцеление любовью	20
Дыхание = жизнь	21
Моё дыхание	22
Чем пахнет счастье?	23
Привычки определяют жизнь	24
1. Что едим?	25
2. Привычка на миллион	27
Расслабься, всё по плану	29
Ритуалы красоты	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Виктория Райс

Треугольная формула счастья

Введение

Вы начнёте жить сейчас. Не с Нового года или понедельника. В этой книге есть все инструменты, которые помогут создать счастливую и наполненную жизнь — не ожидая годами «лучшего момента».

Она для тех, кто готов отодвинуть отговорки, действовать из текущих реалий и наслаждаться каждым днём, даже если что-то идёт не по плану.

Вам важно объединить дом, близкие отношения и личную реализацию? Надоело становиться заложницей обстоятельств, хотите создавать под себя правила, традиции? Я покажу, как стать автором своей красивой истории и наполнить её глубокими, индивидуальными смыслами.

«Лучший момент» уже наступил.

Простые шаги из этой книги помогут чувствовать жизнь, вдохновение, вернуть энергию и блеск в глазах. Вы узнаете прикладные инструменты для баланса внутреннего и внешнего. Можно открыть любую страницу и применить выпавший ритуал — примите его как знак Вселенной.

Второй вариант — прочитать книгу с самого начала, выделяя для себя то, что ближе, на что приходит отклик внутри.

Как вкусный рецепт, вы соберёте ингредиенты для счастливой жизни, наполненной смыслом. В ней будет то, что подходит именно вам и приносит удовольствие, наслаждение. Отнеситесь к этому процессу с азартом. Пробуйте ритуалы, смотрите, как меняется ваше состояние и жизнь в целом.

Внутри есть техники для работы с психикой. Они простые, но дают колоссальный эффект. С каждым разом вы будете чувствовать себя лучше и сможете за короткий срок справляться с негативными эмоциями. Этот навык тренируется, как мышцы во время приседаний. Практикуйте чаще.

Ритуалы наполняют всю нашу жизнь: чистить зубы, пить чай по утрам, гулять перед сном, читать книгу ребёнку, наряжать ёлку на Новый год и многое другое.

Есть и те, которые забирают энергию:

- кричать на близких, когда устали;
- грустить, если что-то не получилось;
- опускать руки и терять веру в себя;
- думать, будто вы ни на что не способны, когда один план провалился.

Предлагаю начать создавать как можно больше поддерживающих, наполняющих ритуалов, которые станут сопровождать вас на протяжении всей жизни.

Пробуйте, возвращайтесь к практикам из книги. Вы обязательно заметите долговременный результат:

- перестанете срываться на близких;
- вас не будут выводить из себя неприятные мелочи;
- станете более мягкой, женственной, и даже морщинки станут разглажаться (лицо расслабится, уйдут внутренние зажимы);
- заметите в свой адрес больше комплиментов и подарков.

Проверено лично и на моих клиентах. Уверена, у вас тоже появятся желаемые изменения.

Каждая книга приходит в своё время. Да, именно приходит — не придумывается и не «планируется». Её идеи и смыслы словно подгружаются и просятся быть воплощёнными в понятную для людей форму.

Я вижу это как процесс сотворчества с чем-то большим, чем одна человеческая жизнь. Это останется после меня. Информацию можно передать другим поколениям и наполнить важным смыслом жизнь тех, кто с ней соприкоснётся.

Меня вдохновляет мысль о том, что через 40–50 лет строки из книги будут всё так же актуальны. Женщины других поколений тоже найдут в ней утешение, веру, опору в сложные времена и идеи для создания своей желаемой реальности.

Каждая из нас проживает множество ролей каждый день: мама, жена, сестра, дочь, подруга, специалист, творец, слушатель, читатель, автор, покупатель, повар, муза, управленец (даже внутри семейных процессов) и многое другое.

Просто ли это совмещать? Не всегда.

Требуется много ресурса, вовлечённости, личной энергии и внимания. Порой так хочется просто рухнуть на кровать и зарыться в мягкое одеяло. «Всё, не могу. Я в домике. Дайте мне время побыть одной.»

Когда у нас много энергии, то способны закрутить такое, что окружающие удивляются: «Как ты всё успеваешь?»

Эта книга для женщин, которые хотят быть в ресурсе, даже если что-то идёт не по плану и сил почти нет. Для тех, кто хочет наладить внутренний баланс и перестать постоянно думать только о потребностях окружающих.

И для тех, кто стремится к личной реализации в выбранной деятельности, при этом желает сохранить семью, быть счастливой в своём женском проявлении, получать комплименты и заботу.

Понимаю каждую из вас. Как иногда хочется красоты и неспешности. Как важно найти время для себя и своих увлечений — даже если дома маленькие дети, которые забирают почти всё свободное время.

При этом не хочется чувствовать, что обделили близких вниманием или сошли с пьедестала «мама года». Хочется проявляться, быть чем-то большим, чем мама, жена или специалист. Знаю, как Душа просит реализации талантов и идей.

Я реализую себя, в том числе, через книги, программы, консультации и встречи для женщин. Это и деятельность, и бескрайнее вдохновляющее хобби, которое наполняет энергией и смыслом.

Быть вкладом в мир, получать тёплую обратную связь, знать, что мои материалы делают жизнь других женщин лучше — большая ценность.

Забирайте ритуалы из этой книги — и пусть ваш творческий гений тоже засияет. Вы сами выберете форму реализации и создадите баланс важных сфер.

Активируем роль автора. Готовы? Вам понравится будущая глава личной книги жизни.

Читайте сердцем, настройтесь на этот контакт. Откройтесь новому опыту и действуйте по отклику Души.

Как маме можно оставаться спокойной?

— Одевайся, мы опаздываем в садик.

— Да, хорошо, сейчас.

— Ты всё ещё не взял одежду? Сколько раз повторить? Давай быстрее.

— Хорошо, сейчас ещё робота возьму, воды попою... А нет, молока хочу.

— Ты опять хочешь, чтобы я начала кричать на тебя?! Ничего не понимаешь с первого раза! Запрещу вечером мультики!

— Хнык... хнык...

Занавес. Так происходило почти каждое утро. Вечером не уложить спать, утром — не уговорить вовремя собраться и спокойно выйти.

Я искренне считала, что только так и будет. Есть дети? Удачи тебе и терпения. Остаётся только ждать, когда вырастут. А пока — слёзы, истерики, нервотрёпка и испорченное настроение у всей семьи. Вот она, семейная стабильность.

Но внутри всё же оставалась надежда: а вдруг есть другой способ? Вдруг я просто не знаю какой-то секрет, который поможет наладить взаимодействие и научиться не срывать по пустякам? Принять, отпустить и не трепать себе нервы.

Тогда Душа привела меня в психологию. Я решила получить диплом и узнать все тайны психики: что мешает, что помогает наладить жизнь и внутренний баланс, как стать человеком, который умеет управлять собой и эмоциями, как научиться быть адаптивной и вовремя возвращаться в ресурсное состояние — даже если вокруг хаос, неразбериха и сотни ежедневных задач.

Знаете, я нашла ответы. Применяю их в своей жизни и помогаю другим женщинам. Оказалось это несложно, но ваше внимание и вовлечённость действительно важны. Всё начинается с осознанного наблюдения и понимания законов жизни, психики, внутренних процессов.

Сейчас ситуация с ребёнком, которую я кратко описала выше, тоже иногда случается. Разница — в моей реакции. Я стараюсь предугадывать такие моменты и заранее к ним готовиться.

Например, начинаю собираться раньше, зная, что снова нужно будет три раза попить, два раза собрать робота. Принимаю тот факт, что не всегда слышат с первого раза, и иногда нужно подойти ближе, полностью перехватить внимание. Убедиться, что меня видят и слышат — и только потом что-то просить или направлять.

На это нужны стойкость и ресурс. Ведь намного проще крикнуть, верно?

Внутреннее состояние тоже стало другим: нет ощущения, что я в западне и дети — это наказание. Скорее это процесс, в котором я постоянно разбираюсь и ищу новые решения. Учусь переключать внимание, мягко мотивировать, выводить на диалог. Помогать детям отслеживать эмоции и слышать свои потребности.

Например: что для них важно, что их задело, почему они расстроились или не захотели что-то делать.

Эти навыки очень помогут им во взрослом возрасте. Когда вокруг многие автоматически реагируют на события, не умеют владеть собой и даже не понимают внутренних процессов. «Само» накричалось на друга или партнёра, «вдруг» накрыла злость или ярость.

На страницах этой книги вы найдёте практические рекомендации, которые можно внедрить уже сейчас. Вы научитесь понимать и чувствовать себя, личные потребности и видеть причины разных состояний.

Станет проще понимать других и находить общий язык. Не «выгрызать» право на своё мнение и границы, а договариваться и слышать позицию другого человека. Взаимодействовать из уважения и любви — а это даёт совсем другие результаты.

Даже если у вас нет детей или они уже выросли — эта книга для вас.

Вы познакомитесь с собой. Что особенно важно в мире бесконечного потока информации и постоянной гонки. Научитесь отслеживать мысли и эмоции, понимать, что для вас действительно важно.

Именно это мы будем усиливать, добавляя в жизнь всё больше приятных, поддерживающих ритуалов с опорой на ваши ценности.

Треугольник развития личности

Вы верите, что все гениальные идеи приходят в нужное время и самым неожиданным образом? Не нужно пытаться их выдумать. У меня так произошло с треугольником.

Вечер. Погружаюсь в медитацию. Настраиваюсь на дыхание и начинаю постепенно отпускать мысли, суету дня. Наступает тишина. И в этой тишине начинают приходить образы: три круга. Интересно, о чём это?

Но нет, круги не имеют опоры на земле — лучше треугольники. Так... так... А что они значат? Какой смысл несут?

Шаг за шагом ко мне пришла визуально подкреплённая система треугольников развития личности. Это произошло на подготовленную почву: как раз в тот период проводила новый марафон по трансформации жизни через подсознание.

Треугольник состоит из четырёх меньших. В основании — треугольники «Тело» и «Люди». В верхней части расположен треугольник «Дело», который опирается на вершины предыдущих. В центре — перевёрнутый треугольник «Душа».

Всё просто и прозрачно. Эти треугольники изображены на обложке книги.

Первое, с чем каждый соприкасается при рождении, — это тело. Именно через него мы начинаем изучать мир, чувствовать окружение и себя, учимся взаимодействовать с людьми и предметами. Здоровье и состояние тела — основа всего. Без них не будет энергии на другие сферы жизни.

Второй треугольник связан с людьми. Сначала это семья и близкий круг, затем постепенно расширяются социальные связи. Умение понимать эмоции, отслеживать своё поведение и выстраивать отношения с другими — ценные навыки, которые позволяют создавать счастливую и наполненную жизнь. Именно через людей к нам приходят возможности, деньги, поддержка. Даже дети появляются через взаимодействие с другим человеком. В классическом варианте.

Сфера «Дело» становится актуальной, когда мы уже окрепли. Ребёнок подрастает, учится управлять своим телом, чувствовать потребности, выходит в социум и начинает взаимодействовать с обществом. Следующим этапом становится самоидентификация: Кто я в этом мире? Что я хочу делать? Что у меня получается? Какая деятельность мне подходит?

Четвёртый элемент системы — Душа. Она присутствует с самого рождения, но не сразу оказывается в центре внимания. Сначала важно понять, куда мы попали и как здесь жить.

Со временем мы начинаем чувствовать её всё яснее. Душа ведёт нас, направляет, поддерживает в моменты внутренней темноты, когда кажется, что надежды уже нет. Через неё мы видим красоту мира, творим, проявляем таланты и начинаем чувствовать, куда двигаться дальше. Она даёт нам тонкие, но точные подсказки.

Если перевести эту систему в более привычный формат, можно выделить четыре основные сферы жизни. Каждой женщине важно найти свой баланс между ними — он всегда будет индивидуальным. Кому-то ближе карьера и свобода, кому-то — дом и большая семья. Важно включать внутреннее чутьё и отслеживать эмоции, не сравнивая свою жизнь с чужой.

Первая сфера — семья и отношения с людьми. Это значимая часть жизни каждого человека. Через общение мы учимся любить, сопереживать, поддерживать, принимать несовершенство мира и людей, проявлять заботу и передавать эти навыки своим детям. Мы делимся опытом, знаниями, традициями и проявляем себя через взаимодействие с другими.

Нам важно быть частью сообщества, находиться рядом с близкими, чувствовать поддержку и опору. Мы ищем тех, кто понимает и принимает нас такими, какие мы есть. Это не обязательно только семья — ими могут стать друзья или единомышленники.

Вторая сфера — здоровье и физическое состояние. Это основа жизненной энергии и продуктивности. Забота о теле помогает женщине чувствовать себя бодрой, наполненной и устойчивой. Внешний вид влияет на самооценку, уверенность и даже на качество отношений. Когда вы нравитесь себе в зеркале и ваше тело не подаёт сигналов боли, вы с большей лёгкостью двигаетесь к своим целям.

Третья сфера — личное развитие и самореализация. Развитие талантов и проявление внутреннего потенциала дают ощущение удовлетворения и внутренней гармонии. Это может раскрываться через профессию, творчество, хобби или духовные практики. У каждой женщины свой путь: кто-то создаёт проекты, кто-то реализуется через семью и атмосферу в доме, кто-то выходит на сцену, а кто-то находит себя в помощи другим.

Четвёртая сфера — духовное развитие и внутренняя гармония. Она помогает находить смысл в жизни, справляться с трудностями и сохранять внутреннее спокойствие. Эта сфера может включаться через медитацию, религию, философию, творчество или глубокий контакт с собой.

Интуиция и ощущение «быть в нужное время в нужном месте» напрямую связаны с Душой. Когда мы учимся слышать себя глубже и доверять внутренним ощущениям, жизнь начинает выстраиваться иначе.

Гармоничное развитие перечисленных четырёх сфер помогает женщине чувствовать себя целостной и счастливой. Важно не стремиться к идеалу, а находить актуальный микс, когда каждая из сфер получает внимание и поддержку.

В книге я раскрываю этот процесс подробнее. Через личные ритуалы вы сможете выстроить уникальный баланс, в котором каждая сфера будет давать опору, энергию и вдохновение.

Глава 1. Слушай свое тело

Тело — твой храм. Основа физической жизни. Через него мы в полной мере чувствуем вкус и многогранность мира, отслеживаем своё состояние, эмоции, уровень энергии. Можем согреть близких в объятиях, прикоснуться к мягким волосам ребёнка или с заботой наносить уходовые средства на лицо.

В теле хранятся обиды и переживания. Скованность, зажатость, неуверенность. Через него мы можем стать расслабленной и плавной, расправить плечи и смело идти в новые действия, воплощая заветные цели.

Оно всегда подскажет, где искать ответы. Через внутренний отклик мы учимся принимать верные решения, находить созвучных людей и даже еду, которая подходит именно нашему организму.

Начать можно с простого — слушать его сигналы. Усталость, напряжение, боль — это знаки, которые нельзя игнорировать. Уделяйте время качественному отдыху, заботьтесь о здоровье и питании. Найдите физическую активность, которая приносит радость: танцы, йога, прогулки на свежем воздухе или плавание.

Тело станет верным спутником, источником сил и энергии для реализации любых желаний. Может, вы хотите подняться в горы или устроить автопутешествие? Давно мечтаете научиться танцевать, как когда-то видели в сериалах или телешоу? Желаете оставаться активной и жизнерадостной в любом возрасте? Всё это возможно.

Опережая ваш скепсис: «Прогулки, спорт?! Вика, ты серьёзно? Может, есть что-то новое?» Часть из этих ритуалов вы точно слышали и не раз. Но слышать и делать — разные вещи. Часто простые привычки могут сделать жизнь совершенно иной. Назовём, между нами, этот раздел книги: «Энергия на максимум».

Я думаю, вы найдёте ей применение. Жизненных сил станет намного больше, как только вы начнёте внедрять перечисленные ниже ритуалы.

Привлечь интересного, ресурсного мужчину — нужна энергия. Создать свой проект, начать новое дело — нужна энергия. Переехать, купить дом, устроить свою жизнь как на карте желаний — нужна энергия.

Подумайте: для чего вам здоровое тело? Какие личные задачи и мечты вы сможете реализовать через этот бесценный ресурс? Что вы готовы делать, чтобы поддержать своё тело? Настройтесь на желаемое состояние. Внедряйте — и вы увидите результат.

Ресурс от природы

На этом этапе хочу обратиться к вам через сердце. Возможно, вы уже слышали, что быть на природе полезно: чистый воздух даёт энергию и насыщает мозг кислородом. Но как часто применяете? Сделали ли эти знания ежедневной приятной рутиной?

Начиная путь к здоровому телу и внутреннему балансу, важно вернуться к основам. Представьте, что вы впервые оказались на планете Земля и только начинаете изучать её правила: как здесь всё устроено, как жить в этом мире, имея тело, в котором бьётся сердце, и есть естественное желание прожить как можно больше лет в энергичном, наполненном состоянии.

Начнём с самого простого и доступного способа восстановления — природы во всём её многообразии. Получать энергию от природы возможно даже в условиях большого города или при напряжённом графике.

Мы связаны с ней с самого рождения. В её стихиях — сила Земли, способная восстанавливать, успокаивать и поддерживать даже в самые непростые периоды жизни. Помните, как говорили раньше: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

Настройтесь внедрить в свою жизнь привычки, которые возвращают эту связь. Перечислю несколько идей — выбирайте то, что сейчас вам доступно и не требует больших усилий.

Если сложно начать, превратите процесс в игру. Например: гуляю 5 раз в неделю не менее 30 минут и получаю (запишите своё поощрение).

Ещё один вариант — найти поддержку и внедрять ритуалы вместе с кем-то. Даже если вы не можете делать это одновременно, созванивайтесь, пишите друг другу, делитесь результатами и отмечайте, что получилось.

1. Пешие прогулки

Посещайте ближайшие парки, набережные и другие приятные глазу места — там, где можно замедлиться, укрыться от суеты дня и отвлечься от дел. Тридцать минут неспешной прогулки запускают в организме процессы расслабления и восстановления. Погружение в зелёные зоны помогает снять напряжение и снизить уровень стресса.

В любое время года такие прогулки становятся возможностью остановиться, оглянуться и насладиться красотой окружающего мира.

Даже короткая прогулка способна заметно улучшить самочувствие. Идеальное время — утро или вечер, когда есть возможность не отвлекаться на дела. Оптимальная продолжительность — от тридцати до шестидесяти минут в день.

Регулярные прогулки улучшают общее состояние организма и помогают активировать режим наблюдателя. Внимание переключается с суеты на спокойное созерцание. В это время вырабатываются гормоны радости, и вы начинаете чувствовать прилив сил.

Многие известные люди и творческие деятели отмечают, что именно во время прогулок приходят вдохновение, креативные идеи и нестандартные решения.

Скажу откровенно: для меня это работает так же. Множество идей для книг, видео и новых продуктов приходит именно во время прогулок. Телефон всегда при мне, поэтому стараюсь сразу записывать мысли — в аудио или заметки, чтобы позже вернуться к ним и воплотить.

2. Разведите свой сад

Практика созерцания природы у себя дома. Если вам нравится наблюдать за ростом растений, любоваться распускающимися цветами и есть возможность за ними ухаживать — этот ритуал для вас.

Не у всех есть участок земли, но даже на подоконнике можно создать своё зелёное пространство. Заведите комнатные растения по вкусу: для кого-то это несколько кактусов, а кто-то выращивает целые мини-грядки зелени.

Уход за растениями создаёт ощущение связи с природой и приносит радость. Кроме того, некоторые из них очищают воздух в помещении, что особенно важно в условиях городской жизни.

В своей практике я не раз наблюдала, как через заботу о растениях женщины замедляются, снижается уровень тревожности. На смену приходит спокойствие, вдохновение и внутреннее равновесие.

Мне самой близко это занятие. Украшать дом цветами, наполнять пространство жизнью — особое удовольствие. Лето даёт множество возможностей: даже на балконе можно выращивать растения в небольших горшках. Я всегда с интересом наблюдаю, как женщины украшают свои окна и лоджии, а кто-то даже создаёт настоящие цветочные уголки возле дома.

Если у вас есть свой участок, попробуйте поиграть в ландшафтного дизайнера: подобрать цветы по оттенкам, создать гармоничные сочетания. Существует множество растений, не требующих сложного ухода. Вы обязательно найдёте то, что будет радовать вас и наполнять жизнь красками — в прямом и переносном смысле.

3. Перерывы на свежем воздухе

Полезная привычка — в течение рабочего дня делать небольшие паузы не на кофе, а на контакт с природой. Посмотреть в окно, рассматривать птиц или движение облаков. Ещё лучше — выйти на улицу хотя бы на несколько минут.

Современный мир изменился: мы всё чаще проводим дни внутри помещений, с телефоном или компьютером в руках. Технологии развиваются, но наша природа остаётся прежней — нам по-прежнему важно соприкоснуться с живым миром и наполниться его энергией.

Можно превратить это в игру: считать деревья или цветы, рассматривать облака и придумывать, на что они похожи. Я, например, люблю наблюдать за птицами. Однажды увидела, как птенец голубя учился летать: он осторожно подходил к краю крыши, отступал назад, сомневался... а затем решился пролететь небольшое расстояние и снова вернулся. Это был очень живой и трогательный момент.

Вариантов много — достаточно просто посмотреть вокруг чуть внимательнее. Что вас окружает? Какие элементы природы откликаются вам? Можно играть с детьми: кто заметит больше птиц, определенных растений или даже серых котов. Простая игра, но в этот момент вы переключаетесь, и психика отдыхает.

Полезная практика для глаз — переводить взгляд вдаль и возвращать обратно. Найдите объект за окном, смотрите на него несколько секунд, затем переведите взгляд на близкий предмет и снова вдаль. Это особенно важно, если вы много времени проводите за монитором компьютера.

4. Медитации на природе

Секретный приём для моментальной перенастройки организма на ресурс и высокий уровень энергии. Если удаётся выбраться на природу, используйте это время для медитации. Сядьте под деревом, закройте глаза и прислушайтесь к звукам окружающей среды: шелесту листьев, игре ветра в траве, журчанию воды, пению птиц. Эти звуки успокаивают и наполняют энергией.

Вы, наверное, замечали, что в мелодиях для медитации часто добавляют фоновые звуки природы: шум волн, трели птиц, звук дождя или летнего леса. Всё это гармонизирует психику, помогает погрузиться в настоящий момент и почувствовать его глубину.

Медитация может принимать разные формы. Вы пробовали медитировать на желание или цель? Во время прогулки это особенно легко. Например, можно представлять, что с каждым шагом вы становитесь ближе к своей цели. Или как с каждым шагом по земле расходятся круги, очищая ваш путь к желаемому.

Можно верить в это или относиться скептически — просто попробуйте. За счёт фокусировки на цели вы быстрее находите решения, которые помогают её реализовать. Шаги помо-

гают сконцентрироваться и отпустить лишнее. Любое монотонное действие легко соединить с медитацией и направить внимание внутрь себя.

Ещё один способ медитации и наполнения природной энергией — через контакт с солнцем и водой. Зайдите в воду до уровня колен или чуть ниже. Лучше делать это в тёплый день, когда вам комфортно. Закройте глаза и переключите внимание на ощущения в теле: как вода мягко касается ног, какая у неё температура, какая поверхность дна под стопами.

Одновременно представьте, что вы наполняетесь энергией солнца — от макушки головы тепло постепенно распространяется по всему телу. Такая практика помогает восстановить силы. Психика успокаивается, и появляется ощущение лёгкости внутри.

5. Фотографируйте природу

Возьмите камеру или телефон и снимайте природные объекты: листья, цветы, закаты. Такое занятие развивает наблюдательность и помогает видеть красоту в деталях.

Это приятный способ замедлиться и переключить внимание на прекрасное. Помню, когда мне было около одиннадцати лет, я попросила у родителей в подарок «мыльницу» — плёночный фотоаппарат.

Как вы думаете, что я хотела фотографировать? Природу.

Конечно, тогда отсутствовала возможность делать сотни снимков за десять минут — плёнка была ограничена, а каждый кадр нужно было проявлять и печатать. Но значительную часть снимков я посвящала именно наблюдениям: лиственница с облаками на макушке, река, уходящая вдаль, дороги, полевые растения, пейзажи, детали природы.

Если вы никогда не пробовали снимать детали, это может стать интересным экспериментом и открыть новые грани вас как творца. Здесь не обязательно создавать шедевры или отправлять работы на выставки, хотя у меня был и такой опыт. Однажды призовое место за фотографию соснового леса получила.

Попробуйте. Сейчас у каждого есть телефон с камерой. Поиграйте в фотохудожника: найдите то, что вас притягивает, что хочется сохранить, поэкспериментируйте с ракурсами и сочетаниями оттенков в кадре. Возможно, это перерастёт в новое хобби и станет дополнительным поводом чаще бывать на природе.

6. Планируйте выходные на природе

Когда вы в последний раз сидели у костра, гуляли по сосновому бору или ели ягоды прямо с куста? Походы, пикники и время на природе могут стать мощным ритуалом для перезагрузки. Это также сближает с родными людьми и помогает находить новые знакомства.

Даже однодневная поездка способна наполнить впечатлениями и эмоциями на долгое время. В последние годы я всё чаще планирую такие выезды с семьёй. Особенно они нравятся детям, которые, как и взрослые, дома часто проводят время с гаджетами.

Можно придумать совместные игры и задания, чтобы включилась вся семья. Например, запускать воздушного змея, собирать ягоды, заваривать ароматный чай из лесных трав. Зимой — строить снежные стены, играть в снежки, кататься с горки и согреваться горячим какао из термоса.

Пикник на природе, даже с самыми простыми продуктами, всегда воспринимается по-особенному. Будто вы попадаете в другую реальность: всё ощущается иначе, даже вкус еды становится ярче.

Выберите время для таких выходных. Заранее узнайте, вероятно, недалеко проходят организованные мероприятия или встречи на природе. Сейчас таких возможностей много — это может стать поводом для новых знакомств и свежих впечатлений.

7. Используйте ароматы природы

Эфирные масла хвойных деревьев, цитрусовых или лаванды создают ощущение присутствия на природе. Нанесите пару капель на одежду или используйте диффузор, чтобы наполнить пространство ароматом.

Ароматерапия может стать для вас настоящим открытием. Существуют ароматы для бодрости, гармонизации эмоций, укрепления здоровья и повышения концентрации. Для любой цели можно подобрать масло или композицию.

Найдите то, что откликается именно вам, и наслаждайтесь этим состоянием. Например, я люблю использовать масло лимона для бодрости и концентрации. Рядом с рабочим столом всегда стоит небольшой флакон.

Когда дети болеют или начинается сезон простуд, я добавляю в диффузор смесь для иммунитета — в ней тоже есть цитрусовые ноты.

Для расслабления и раскрытия женственности подойдут цветочные ароматы. Всё индивидуально: то, что подходит одному, может не подойти другому. Пробуйте — и вы обязательно найдёте свои ароматы, которые будут переносить в нужное состояние.

Вот несколько вариантов, с которых можно начать:

Лимон — бодрость, оптимизм, ясность ума

Апельсин сладкий — радость, чувство защищённости, снятие напряжения

Мандарин — расслабление, спокойный сон, умиротворение

Лаванда — релаксация, снижение тревожности, улучшение сна

Иланг-иланг — чувственность, снятие напряжения

Роза — любовь, самопринятие, эмоциональное исцеление

Кедр — устойчивость, внутренняя сила, работа со страхами

Сандал — медитация, внутренняя тишина, глубина

Мята перечная — свежесть, ясность мыслей, снижение усталости

Розмарин — концентрация, память, активизация мышления

Эвкалипт — очищение, поддержка дыхания

Имбирь — энергия, мотивация, смелость

Корица — тепло, страсть, усиление притяжения

8. Занимайтесь спортом на открытом воздухе

Если вам не хватает энергии — начните с движения. А если добавить к этому свежий воздух, эффект усиливается в разы.

Бег, велосипед, йога на открытом пространстве — отличные способы совместить физическую активность и контакт с природой. Кислород в сочетании с движением помогает взбодрить организм и улучшить настроение.

Мы уже говорили о пеших прогулках. Спорт — следующий уровень. Подходит для тех, кто хочет больше активности и чувствует, что так его тело и энергия включаются ещё быстрее.

Во время занятий спортом дыхание становится более глубоким, и вы насыщаете тело кислородом. Находясь на солнце и двигаясь, организм вырабатывает серотонин — естественную «таблетку счастья». Одновременно снижается уровень гормона стресса. Поэтому после пробежки или тренировки на природе возникает ощущение, что хочется жить и энергии хватит на весь день — даже без кофе.

С чего можно начать:

- Лёгкая пробежка или скандинавская ходьба;

- Йога или растяжка на траве;

- Велопробулка;

- Тренировка с собственным весом (приседания, планка, выпады).

Всё это можно делать на спортивных площадках или в парке. Если рядом с домом есть свободное пространство, попробуйте устроить утреннюю разминку прямо на улице. Кто знает, возможно, своим примером вы вдохновите и других выйти на свежий воздух.

Важно не стремиться к идеалу с первых дней. Не нужно бежать марафон. Начните с десяти минут.

Когда-то я начинала именно так — с коротких практик йоги. Постепенно тело привыкало, появлялась выносливость, и уже через время тренировки стали длиннее и глубже. С тренером — более часа могу заниматься.

Вместе с ростом выносливости тела приходило ощущение внутренней силы. Как будто открывается доступ к новым возможностям своего организма — и к себе. Большие личные цели становятся уже более доступны и не пугают.

Попробуйте дать себе это состояние. Иногда энергия не приходит — она включается через действие.

9. Природа внутри дома

Для ежедневной подзарядки можно создать дома небольшие «островки природы». Оформите часть пространства с использованием природных элементов: живые цветы, аквариум, комнатные деревья, например лимон или мандарин.

Вечером, после насыщенного дня, для расслабления и снятия напряжения в теле хорошо подходят тёплые ванночки для ног. Наберите воду в небольшой таз, добавьте эфирное масло или морскую соль. Подержите ноги в воде 15–20 минут, затем нанесите на стопы смягчающий крем. Это простое действие помогает расслабиться и восстановить силы.

Придумайте для себя подобные ритуалы и наполняйтесь ресурсом природы как можно чаще. Если сложно выделить на это время, заранее планируйте подобные моменты: записывайте их в ежедневник или ставьте напоминания. Относитесь к ним так же серьёзно, как к важной встрече. Перечисленные простые действия напрямую влияют на ваше здоровье, жизненную энергию и общее состояние, что ведет к росту уровня счастья и личного благополучия.

Идеи из этой главы помогут вам сохранять связь с природой, даже если большая часть жизни проходит в городе или офисе. Природа всегда рядом — важно лишь научиться замечать возможности контакта с ней и использовать эту исцеляющую силу.

Тело помнит всё

Недомогание, слабость или отёчность в теле всегда скрывают за собой подсказки. Часто именно столкнувшись с болезнью человек начинает задумываться о здоровье, искать более подходящие варианты питания и добавлять физическую активность.

Так мы устроены: пока ничего не тревожит — меняться не нужно, и так всё устраивает.

Сигналы организма могут стать большим благом, если правильно их воспринимать и начинать действовать. В суете дней последнее, на что мы обращаем внимание, — это наше тело и внутреннее состояние.

Как вы себя сейчас чувствуете? Вам холодно или тепло? Где в теле есть тяжесть или другие признаки дисбаланса?

Например, если на работе вы часто сидите, особенно за компьютером, может возникать напряжение в области шеи, плеч и поясницы. У парикмахеров, консультантов в магазинах и тех, кто проводит день на ногах, чаще появляется усталость и тяжесть в ногах.

Ниже приведу психологические техники, которые помогут расслабить тело и уменьшить мышечные зажимы. Для более выраженного эффекта можно дополнительно подключить массаж, чтобы точечно проработать проблемные зоны.

1. Дыхательная практика на расслабление

Все неприятные ситуации, конфликты, приступы страхов и напряжение остаются в теле. Возможно, вы замечали: когда день был сложным или произошёл конфликт, тело становится более сжатым, мышцы словно каменеют.

Важно научиться отпускать это напряжение и возвращать себе ресурс.

Закройте глаза на несколько минут и почувствуйте своё тело. Где больше всего зажимов? Какие зоны напряжены или неприятно ноют?

Начните дышать глубже: медленный вдох — и мягкий, расслабленный выдох.

Представьте, что с каждым выдохом из тела выходит всё напряжение. Почувствуйте, как мышцы постепенно расслабляются, как всё тело становится мягче и спокойнее.

Можно представить, как сгустки напряжения покидают тело. Или как с каждым вдохом вы наполняетесь кислородом, а с выдохом этот поток очищает всё тело — клетка за клеткой, оставляя только лёгкость и расслабление.

Техника простая, но эффективная. За счёт глубокого дыхания происходит насыщение организма кислородом, а внимание помогает телу отпустить напряжение и вернуться в ресурсное состояние.

Лучше выполнять практику на природе или в хорошо проветренном помещении.

2. Техника «О чём говорит тело»

Это упражнение помогает восстановить связь с телом и начать лучше его чувствовать. Со временем вы сможете быстрее замечать, какие ситуации влияют на вас негативно.

Тело каждого человека уникально, и его реакции на происходящее тоже различаются. Например, у одних на крик возникает желание сжаться, спрятаться, закрыть эмоции внутри. У других — появляется агрессия, выброс адреналина, желание ответить или дать отпор.

Техника «О чём говорит тело» помогает познакомиться с собой глубже. Вы начинаете замечать свои состояния и понимать, как реагируете на разные ситуации.

Включите осознанность и наблюдение. После каких событий вы чувствуете изменения в теле?

Например, после ссор может болеть желудок или область живота. Когда нужно принять сложное решение или нет ясности в будущем, может теряться внутренняя опора — возникает напряжение в пояснице или головокружение.

Со временем вы заметите, что в похожих ситуациях тело реагирует одинаковым образом. Переживания могут сжимать область сердца, вызывать тревогу или другие телесные реакции.

Зачем это понимать? Чтобы вовремя поддержать себя.

Например, если вы заметили, что после конфликтов появляется напряжение в животе, в следующий раз вы уже готовы. Через дыхание можно мягко расслаблять именно эту зону. Мысленно направлять туда внимание, тепло, поддержку.

Глубокое спокойное дыхание, фокус на участке тела и внутреннее ощущение заботы — простые, но работающие инструменты.

Если вы раньше не пробовали подобные практики, может показаться, что это не работает. Просто применяйте техники дальше. В следующий подходящий момент вспомните об этом. Направьте внимание и дыхание в зону напряжения. Вы почувствуете эффект.

С каждым разом будете всё лучше понимать своё тело и причины недомогания. Появится естественное желание создавать меньше стрессовых ситуаций. А если они всё же происходят — у вас будет эффективный инструмент, чтобы быстрее восстановиться.

Например, я знаю: если пропускаю утреннюю прогулку и долго нахожусь за экраном ноутбука, к вечеру может появиться мигрень и общая слабость. Это не болезнь — это реакция на нехватку движения и кислорода.

Понимая особенности своего тела, я заранее включаю в день прогулки, йогу или любую доступную активность. Даже приобрела беговую дорожку, чтобы поддерживать движение в дни, когда нет возможности или желания выйти на улицу. В такие моменты могу слушать подкаст или книгу и гулять прямо дома.

Если вы замечаете, что после общения с определёнными людьми у вас снижается энергия или появляется тяжесть в теле, попробуйте не пропускать это внутрь. Представьте, что вы находитесь в прозрачном защитном пространстве, через которое чужие слова и эмоции не проходят. Они отскакивают обратно, вы защищены.

Поиграйте с этим образом. Проверьте, как техника работает для вас. Это полезный навык, особенно в ситуациях, где невозможно полностью избежать контакта.

В идеале — постепенно сокращать взаимодействие с теми, после кого остаётся тяжесть. И, наоборот, выбирайте общение с людьми, которые наполняют, поддерживают и усиливают ваше состояние.

Научитесь слышать тело. Оно всегда честно показывает: где вам хорошо, а где — нет.

3. Исцеление любовью

Мы даже не подозреваем, сколько обид и горечи хранит тело. Оно может помнить ситуации, произошедшие много лет назад. Часто ранние обиды и травмы глубоко оседают в теле и психике.

Например, в детстве на вас набросилась собака или неожиданно она начала громко лаять, когда вы проходили мимо. Спустя годы этот страх может по-прежнему жить в теле, парализуя его и воспроизводиться так же ярко, как в тот момент.

Возможно, вы годами носите в себе обиду на близкого человека или на того, кто когда-то поступил с вами жестоко. А может, внутри живёт чувство вины, и вы долгое время не можете простить себя за что-то.

Техника исцеления любовью помогает мягко очищать тело от тяжёлых эмоций и наполнять его теплом и светом. Плечи постепенно расправятся, движения станут спокойнее и увереннее, а зажимом и болезненных ощущений станет меньше.

Существует два способа.

Первый — через диалог с телом. Отследите, в каком участке есть напряжение: шея, руки, голова, область сердца и так далее. Задайте этому участку вопрос: «О чём ты хочешь мне рассказать? О чём эти ощущения?»

Ответ может прийти не сразу, особенно если раньше вы не обращались внутрь себя и не отслеживали состояния. Это нормально. Просто начните практиковать — шаг за шагом вы выстроите контакт с телом.

После вопроса, даже если ответ не появился, мягко прикоснитесь к этому месту руками. Представьте, что через ладони вы передаёте тепло, заботу и поддержку. Направляйте туда поток любви.

Вы — самая большая опора для себя. Техники самопомощи всегда доступны и могут поддержать вас в любой момент. Используйте их.

Второй способ — через прикосновения. Это ритуал любви к себе, который возвращает ощущение безопасности и принятия. Попробуйте мягко гладить себя по голове, рукам, обнять за плечи. Одновременно направляйте внутрь одобрение, энергию исцеления и света.

Иногда в процессе могут появиться слёзы или поднимутся эмоции — это хороший знак. Значит, тело начинает оттаивать, возвращаются живые чувства и истинные потребности.

Возможно, в детстве вам не хватило тепла или вы получали любовь не в том виде, в каком нуждались. Но сейчас можете сами дать это себе. Через прикосновения, внимание, безусловное принятие вы наполняете себя и возвращаете в ресурсное состояние.

Чтобы было легче внедрить этот ритуал в жизнь, можно соединить его с повседневными действиями. Например, с нанесением крема после душа. Не спешите. Остановитесь на несколько минут. С вниманием и заботой нанесите крем или масло на тело. Почувствуйте каждое движение и прикосновение.

Со временем вы заметите, как внутри появляется больше лёгкости, свободы и внутренней чистоты. Дополнительные 5 минут ничего не изменят во внешнем мире. Дела не убегут, мир не остановится. Но вы выйдете из ванной в совершенно другом состоянии.

Начните относиться к себе как к ценности. Постепенно увидите, как меняется отношение окружающих: вас начинают больше уважать, оберегать, учитывать ваши потребности и проявлять заботу.

Все изменения начинаются изнутри.

Если вы хотите видеть рядом с собой заботливого, щедрого мужчину — начните проявлять эти качества по отношению к себе уже сегодня. Удивитесь, насколько быстро начнёт меняться ваша реальность.

Дыхание = жизнь

Как вы дышите? Как меняется ваше дыхание в зависимости от человека, который находится рядом? Когда вы в последний раз чувствовали аромат цветов или свежесть утреннего ветра?

Обоняние позволяет нам воспринимать мир многогранно, запоминать важные события, наслаждаться едой, парфюмом, телом любимого человека. Это своего рода сверхспособность, которой мы наделены с рождения.

Сейчас активно развивается направление Mindfulness. В переводе это означает осознанность — внимание к настоящему моменту без оценок и суждений, позиция наблюдателя. Она помогает сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас, вместо того чтобы возвращаться в прошлое или переживать о будущем.

Вспомните: когда вы едете в машине, чем заняты мысли? Когда готовите завтрак или принимаете душ — о чём думаете? Голова постоянно перегружена, и мы будто оторваны от реальности. Внутри непрерывно работает поток мыслей: события, диалоги, планы, встречи — те, что уже были или ещё не произошли.

Дыхательные практики — один из самых простых и эффективных способов вернуться в позицию наблюдателя и успокоить ум. Задачи, тревоги, мысли о том, что сделано или не сделано, отходят на второй план. Вы начинаете чувствовать тело, замечать многогранность реальности и те моменты, которые уже есть в вашей жизни.

Моё дыхание

Самый простой способ вернуться в тело — начать наблюдать за дыханием. Вдох, выдох. Снова вдох и выдох.

Как вы дышите? Быстро поглощаете воздух или спокойно наполняете легкие воздухом? Можно ли назвать ваше дыхание размеренным? Есть ли напряжение в теле во время вдоха и выдоха? Насколько расслаблены живот, грудная клетка, внутренние органы?

Практику осознанного дыхания можно выполнять в любой момент, если вы находитесь в безопасной обстановке. Всего несколько минут — и вы уже в обновленном состоянии, замедлился поток мыслей. В прямом смысле слова — выдыхаете и чувствуете внутри лёгкость, спокойствие.

Во время практики можно закрыть глаза, чтобы лучше погрузиться в ощущения. Обратите внимание на детали: какая температура воздуха, насколько глубокий вдох, какие ароматы вы чувствуете, как вам в этом моменте.

Если день был сложным или произошла неприятная ситуация, дыхание становится поверхностным и сбивчивым. Через фокус внимания вы можете это изменить. Начните дышать глубже: делайте медленные, наполненные вдохи и спокойные, протяжные выдохи. Уже через несколько циклов тело начнёт расслабляться, а внутреннее состояние — выравниваться.

С помощью дыхания можно настраивать себя на предстоящие события. Например, если впереди важный разговор или выступление, начните с дыхания. Замедлитесь, почувствуйте тело, настройтесь на ровный ритм. Представьте, как вы важны в этом взаимодействии, что вас слышат и принимают, что ваше слово имеет вес и ценность.

С каждым вдохом добавляйте внутри ощущение уверенности и устойчивости. Всё необходимое для этого уже есть внутри вас. Дыхание напрямую влияет на состояние тела: голос становится спокойнее, речь — увереннее и яснее.

Для усиления эффекта расправьте плечи, раскройте грудную клетку, дышите свободно и естественно. Даже 3–4 минуты такой настройки помогут переключиться и начать общение с человеком или аудиторией с внутренней опорой и уверенностью. Вы сможете спокойно донести свои мысли или подготовленный материал.

Чем пахнет счастье?

Есть ли у вас любимый аромат? А может, существуют запахи, которые уносят вас от повседневной суеты и наполняют сердце теплом и спокойствием?

У каждого — свои ароматы счастья. Для кого-то это запах свежесваренного кофе, для других — тёплая выпечка с корицей. Кто-то любит бодрящую свежесть цитрусовых, которая дарит энергию.

Мы можем создавать состояние через запахи. Один из простых ритуалов — окружать себя ароматами, которые наполняют или пробуждают нужное состояние.

Как их найти? Есть несколько способов:

- Вспомнить любимые запахи;
- Вернуться мысленно в приятные моменты прошлого и отметить, какие ароматы вас тогда окружали;
- Начать исследовать запахи в настоящем и замечать, какие из них вызывают отклик — лёгкость, радость, спокойствие.

Многие отмечают, что аромат выпечки ассоциируется с домом, заботой, чем-то очень родным и близким. Он создаёт ощущение безопасности и уюта. Я и сама невольно обернусь, если из кофейни или пекарни доносится такой запах. Сейчас есть большой выбор ароматов для дома и свечей, которые помогают воссоздать похожую атмосферу. Воспользуйтесь этим.

Кому-то ближе свежесть — как прогулка в лесу или морской воздух, когда в пространстве много легкости и чистоты. А кому-то откликаются сладкие, тёплые ароматы фруктов и цветов. Они дарят капельку солнца и жизненных красок.

Можно использовать эфирные масла, подбирая их под своё состояние. Найдите те, которые подходят именно вам. Ранее, в главе про ресурс от природы, я уже писала список масел, на него можно ориентироваться. Например, бодрящие цитрусовые ароматы помогают проснуться и настроиться на день, а более сдержанные, сладкие — расслабиться и отпустить напряжение.

Дома заметила, что масло лимона заканчивается быстро, особенно осенью, когда пользуюсь им постоянно. Цитрусы придают бодрость, а также отлично поддерживают в сезон простуд.

Чем пахнет счастье для вас? Позвольте себе исследовать это. Создавайте вокруг атмосферу, которая поддерживает ваше состояние. Есть аромат для бодрости и концентрации, есть для релакса и мягкости, есть для страсти и бурлящей энергии. Откиньте шаблоны: вы подбираете их самостоятельно, ориентируясь на ощущения и личные ассоциации. Включите тело, эмоции и сразу поймёте, ваше это или нет.

Предпочтения могут меняться. Это означает, что вы продолжаете узнавать себя. Через такие простые действия жизнь начинает ощущаться глубже и насыщеннее. Погрузитесь в исследование ароматов и откроете новые грани личных наслаждений. Не перестаю восхищаться тем, насколько много нам дано и как прекрасно видеть, слышать, чувствовать эту многогранность жизни.

Привычки определяют жизнь

Что отличает здорового, успешного и реализованного человека от того, кто так ни к чему и не пришёл в жизни? Кто не узнал, в чём он силен, на что способен, остановился и смирился с образом жизни, даже если он его не устраивает?

Привычки. То, что люди делают каждый день — осознанно или нет.

У каждого есть 24 часа в сутках, и мы сами определяем, на что их направить: жаловаться, есть тонны сдобных булок, смотреть сериалы один за другим или искать способы реализовать идеи, ходить на прогулки, заниматься своим телом, мыслями и точечными действиями, которые приведут к жизни мечты.

В этой части книги я не буду затрагивать тему деятельности — посвятим этому отдельную главу. Сейчас говорим про тело. Именно за счёт его энергии мы можем воплотить всё, что захотим.

1. Что едим?

Покажи мне содержимое тарелки — и я скажу, сколько у тебя энергии на действия. Пищевая промышленность шагнула далеко вперёд, и наше питание кардинально отличается от рациона наших предков. Всё больше добавок, ароматизаторов, которые ублажают вкусовые рецепторы, но часто не ведут к здоровому организму.

Я изучала множество исследований и экспериментов, которые показывают, как мы обманываем организм за счёт добавок в еде. Привыкаем к большому количеству сахара, перестаём ощущать реальный вкус продуктов. Без усилителей вкуса еда кажется непривлекательной.

Меня всегда удивляло: зачем добавлять сахар к продуктам, которые изначально созданы идеальными? Например, к свежей клубнике или малине. Для вкуса. Хочется спросить: «Какого вкуса? Вы правда думаете, что природа допустила ошибку? Что ягоды “недостаточно хороши” и их обязательно нужно улучшить?»

Вернуть вкус натуральных продуктов, научиться есть их в природном виде и получать от этого удовольствие — задача со звёздочкой. Всё усложняется нехваткой времени, занятостью, привычкой брать «быструю еду» в магазине или кафе.

Вернёмся к истокам: от питания напрямую зависит наше здоровье, состояние органов и даже психики. Это, в свою очередь, влияет на работоспособность, креативность и гибкость мышления. А перечисленные качества ведут к нестандартным решениям, новым идеям и активной жизненной позиции, где есть энергия для реализации задуманных желаний.

Я ни в коем случае не настаиваю резко менять питание — такие изменения редко закрепляются, и человек быстро возвращается к прежним привычкам. Предлагаю провести эксперимент. Начните есть осознанно, подключая внимание. Как ваше тело реагирует на эту еду? Есть ли тяжесть, сонливость? А может, уже через 30–40 минут снова хочется есть и настоящего насыщения не произошло?

Интуитивное питание — интересное направление. Мы учимся следовать подсказкам организма, а не внешним шаблонам. Естественно, предпочтения и усвояемость пищи зависят от многих факторов, в том числе от места рождения и привычек, сформированных с детства. Со временем реакция на еду может меняться. Важно начать слышать организм и подстраивать питание под его потребности.

Не путайте истинную потребность с зависимостью. В моменты которой рука непроизвольно тянется за газировкой или жирным пончиком, с которого сахарная глазурь вот-вот упадёт на рубашку.

Мы привыкли получать через еду быструю радость, успокаиваться или «заедать» проблемы. Но это не истинные желания, а сигналы внутренних процессов, которые требуют внимания. Радость можно получать не только через еду. Найдите замену. Возможно, вам захочется танцевать или петь — вместо того чтобы съесть лишний круассан перед сном. Или вернётесь к практике объятий себя, чтобы дать необходимую поддержку и любовь.

Ритуал, который поможет вернуться к благоприятному для вас питанию, прост. Каждый раз во время приёма пищи задавайте себе вопросы:

Мне это вкусно?

Что именно мне нравится в этом блюде или продукте?

Что мне не подходит? Например, слишком острое или жирное, неприятное послевкусие или ощущение жжения.

Как я себя чувствую после еды?

Как долго сохраняется чувство сытости?

Когда я начала осознанно пробовать еду, действительно чувствовать её вкус, а не есть на бегу, то сделала много открытий. Например, эклеры с кремом стали казаться слишком слад-

кими, а начинка — чрезмерно жирной, будто растекается по языку, и это уже не приносит удовольствия. Иногда чизкейк кажется настолько сладким, что даже сводит язык.

Настоящим открытием стали травяные чаи и сборы из натуральных растений. Я постепенно влюбилась в них. У каждого — свой аромат, и это не искусственные добавки, а настоящие дары природы: клевер, душица, ромашка, листья земляники и другие. Есть смеси с добавлением натуральных фруктов. Сначала некоторые вкусы казались непривычными, даже горькими, но со временем я нашла свои любимые. Сейчас каждое утро завариваю ароматный чай и наслаждаюсь этой роскошью.

Ритуалы для вас:

- Осознанное питание.
- Найти продукты и рецепты, которые вам нравятся и хорошо насыщают, начать использовать их в повседневной жизни.
- Создавать для себя красивые приёмы пищи — как в ресторане. Даже простые блюда могут быть вкусными и эстетичными.

Здоровое, энергичное тело способствует высоким результатам в жизни.

Еда — это наше топливо. Как бензин для машины.

Какого уровня вы машина? И какой «бензин» хотите заливать внутрь?

2. Привычка на миллион

Кто здесь хочет быть счастливой, успешной, реализованной? Все достижения в жизни — это результат наших действий и выбранных шагов, которые мы совершаем каждый день. Ничего не делать, к слову, — тоже выбор. Незнание закона не освобождает от ответственности, так и отсутствие действий не освобождает от ответственности за результаты в жизни.

Мне всегда был интересен путь становления успешных людей: через что они прошли, какой у них образ мышления, какие ключевые шаги повлияли на ход их судьбы. К счастью, таких биографий и блогов много, можно найти истории тех, кто больше всего откликается по ценностям и жизненным ориентирам.

Когда я была в первом декрете, совсем юная, но уже с внутренним огнём и стремлением к яркой самореализации, то выбрала для себя нескольких авторов как ориентиры. Одними из них были и остаются Луиза Хей и Робин Шарма. Их книги сильно на меня повлияли, дали опору и веру в нужный момент, поддержали внутренний запал и вдохновение. Сейчас я продолжаю нести этот свет дальше, вдохновляя своими книгами, видео, статьями и вас. Побуждаю на перемены, выверенные шаги в сторону интересной и наполненной жизни.

Привычка на миллион — это не одно действие, а комплекс решений и выборов. В пользу себя, своей лучшей жизни и реализации глубинной миссии.

Если вы научитесь видеть истинные цели и планомерно двигаться к ним, даже когда что-то идёт не по плану и жизнь подкидывает сюрпризы, вы неизбежно станете легендарной личностью. Это не обязательно про «Оскар», красные дорожки и софиты, хотя, возможно, и про это тоже. В первую очередь это про внутреннее ощущение: быть легендой для себя. В своём личном понимании. Когда каждый день наполнен смыслом, важными событиями, встречами и приятной рутинной.

Привычка действовать как легенда — с опорой внутри, с верой в лучшее и поддержкой свыше, с чистым сердцем и любовью к тому, что вы делаете и куда направляете своё внимание.

Лучший способ понять, в том ли направлении развивается ваша жизнь, — это внутренний отклик. Включите ощущения в теле. Это наполняет вас или оставляет пустоту? Даёт ли это энергию? Повышается ли уровень счастья?

Конечно, такой подход не означает, что каждое действие должно приносить радость сразу. Например, чтобы приучить себя к спорту, нужно пройти этап преодоления: справиться с ленью, попробовать разные варианты, пока не найдёте свой формат.

Найдите вдохновляющие ориентиры и настройтесь на новый путь. Регулярно задавайте себе вопросы: что я сделала сегодня, чтобы приблизиться к цели? Что ещё я могу сделать? Как я могу это организовать? Что мне поможет?

Действуйте так, будто неудачи не существует.

Если возникают сложности — это часть пути, не конец и не тупик, а один из этапов, который вы тоже сможете пройти.

Распределяйте своё время и силы осознанно. Выбирайте решения, которые не потакают слабостям, а становятся ступенью к вашей лучшей версии и повышению качества жизни. Конечно, проще лежать на диване и надеяться, что тело изменится само, а идеальная работа найдёт вас. Но это путь в никуда.

Ваш ритуал успеха — действовать как легенда. Всегда.

Если сложно представить себя в будущем, начните с ориентиров через других людей. Кто вас вдохновляет? Чей путь откликается внутри? Кем вы восхищаетесь?

Представьте, что этот человек — вы. Как бы он принимал решения? Какие первые шаги сделал бы в вашей ситуации?

В процессе всегда опирайтесь на тело и чувства. Они подскажут, верный ли путь вы выбрали. Я, например, могу часами сидеть за ноутбуком и писать текст. Физически устаю, но внутри остаётся энергия и вдохновение. Иногда пальцы будто сами бегут по клавиатуре, а я лишь успеваю исправлять пропущенные буквы и дополнять мысли.

Если бы я думала иначе: «Кому это интересно? Я — девочка из маленького города — возомнила, что могу что-то менять. Куда мне...» — ни одна книга или видео так и не появились бы. Не было бы тех теплых отзывов, комментариев. Я просто закрыла бы эту тропинку реализации для себя и зарыла бы в суете дней таланты, которые сейчас помогают другим людям менять их жизнь.

Никогда не позволяйте себе утонуть в сомнениях. Внедрите привычку действовать как легенда — уже сейчас. А по пути разберётесь: что работает лучше, а что можно изменить или отпустить.

Если есть энергия и внутреннее воодушевление — значит, всё возможно. Фокус на главном и осознанные действия. Даже если иногда они кажутся нелогичными — это часть пути.

Начните с привычек, влияющих на ваше здоровье и тело. Найдите свой подход, систему питания и активности. Далее сможете перенести новые навыки и дисциплину в другие сферы жизни. Принцип “Действуй как легенда” применим везде. Вы точно получите желаемые перемены. Будьте уверены.

Расслабься, всё по плану

«Пахать» или нет? Как получить высокие результаты в жизни и при этом остаться в ресурсе?

Сколь сильно я ни продвигала бы идею активных действий, развития, перемен и прогресса, расслабление всегда необходимо телу и Душе. Если вы такая же активная, не можете сидеть без дела, мой опыт внедрения привычки отдыхать точно поможет.

Изменения в мышлении произошли, когда мне надоело работать на износ и отдыхать только во время болезни. Я поняла, что уставшее тело само берёт инициативу и «отключает» меня от активности, а делает это через недомогания. Намёк был понят, и я начала искать решения.

Первой идеей стало заранее планировать отдых — не тогда, когда уже нет сил, а заранее. Так появился ритуал «Выходные для семьи», о котором я часто делюсь в социальных сетях. Это время, которое я провожу с близкими, максимально уделяя внимание им и себе, добавляя совместные активности или поездки. Можно сходить на экскурсию, в кафе, погулять или поиграть дома — всё зависит от возраста участников. Летом дети особенно любят природу: река, костёр в специально оборудованных местах, ночёвка в палатке, игры с мячом в воде.

Заранее записываюсь на массаж, процедуры красоты или просто планирую время побыть наедине с собой, что тоже важно. Уделяю внимание своим желаниям и телу — это любовь, которую каждая женщина способна дать себе. Можно гулять в парке, сходить на выставку, попробовать новое блюдо в кафе, записаться в бассейн, начать читать книги, которые давно откладывали, или нарисовать картину.

Вид отдыха, как и вид активности, у каждого свой. Напомню: слушайте тело — оно подскажет, что ему нужно. Йога, активные танцы, тренировки на батуте, уроки лепки — под любое желание уже есть возможности для реализации. Если в вашем городе нет подходящих студий, найдите онлайн-формат. Предупредите близких, чтобы вас не отвлекали, или выберите другое пространство для отдыха. Возможно, вы захотите объединиться с кем-то и провести время вместе: общаться, делиться важным или устроить встречу по интересам.

Запишитесь на фотосессию, создайте желаемый образ, почувствуйте себя красивой, притягательной, расслабленной и счастливой женщиной. Попробуйте что-то новое — пусть ваша фантазия и внутренний отклик подскажут, какой формат перезагрузки подойдёт именно сейчас.

Часто мы живём в постоянной спешке и не слышим сигналы тела. Вокруг столько «важных» задач: без нас будто всё рухнет, дети останутся голодными, рубашку в школу не найдут, а муж не сможет разогреть суп. Знакомо? Мы берём на себя слишком много, потому что проще всё контролировать, чем делегировать и выделить время на себя.

Счастливая женщина — это благо для всех вокруг. Чтобы притягивать удачу, комплименты, приятных людей и возможности, важно уметь расслабляться. Это не про бездействие и не про поверхностную жизнь. Отдых — это про заботу о себе, про восстановление ресурса, чтобы была энергия на всё остальное: проекты, семью, отношения, хобби, благотворительность.

Когда есть энергия и вдохновение, можно свернуть горы, создать новое, зажечь других на перемены. В первую очередь эта энергия нужна вам. У вас есть свои грандиозные планы на жизнь. Так давайте проживать её в ресурсе, красиво и с искренним интересом, а не доходя до изнеможения к концу каждого дня и с раздражением встречая утро, выключая надоедливый будильник.

Ритуалы красоты

Самые приятные хлопоты для каждой женщины связаны с красотой. Конечно, если вы ещё окончательно не подавили в себе истинную природу. Красота спасёт мир — и вас тоже воодушевит, наполнит энергией. Это намного больше, чем просто помада или длинные ресницы. Проверим?

Отражение в зеркале способно дать уверенность и вдохновение на весь день. Вспомните случаи, когда вы смотрели в зеркало и думали: «Вау, я сегодня потрясающая!» Проживите эти эмоции в теле ещё раз. Погрузитесь в это состояние, почувствуйте его каждой клеточкой: как внутри тепло распространяется по всем органам, а плечи сами непроизвольно расправляются. Получилось вспомнить телом?

Повод быть красивой — каждый день. Даже если вы в декрете или работаете из дома. Это не значит, что нужно ходить в чём попало. Я помню, как купила себе шёлковое платье для дома. Это был шаг за рамки привычного. Во-первых, купить платье для дома. Платье. Не просто какая-то футболка или то, что уже стыдно надеть на улицу. А платье, купленное намеренно для дома. Во-вторых, шёлковое. Этот материал ассоциируется с чем-то роскошным, женственным и притягательным. Как оно струится и играет при каждом моём движении. Вы чувствуете по описанию, что я очень довольна и рада покупке?

У вас есть красивая одежда для дома? В которой вы можете спокойно встретить любого неожиданного гостя и не бежать сломя голову переодеваться при звонке в дверь. Можно начать с одного-двух комплектов одежды или платьев. Выбирайте то, что вам нравится и в чём вы будете чувствовать себя великолепно. Тогда, проходя мимо зеркала, невольно поймаете мысль: «Какая я сегодня красивая». И так — каждый день.

Про одежду для выхода в люди отдельно писать не буду — обычно с этим всё более понятно. На публику мы собираемся более осознанно, чем для дома. Главное, чтобы одежда была уместной, по сезону и нравилась вам. Тогда приподнятое настроение на весь день будет обеспечено, а дополнительный бонус в виде комплиментов сделает будни ещё приятнее.

Ах да. И сами открыто говорите комплименты. Это захватывающая игра. Вы сможете прокачать навык коммуникации и смелость. Настроение поднимается так же, как если бы комплимент сделали вам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.