КАК УЛУЧШИТЬ ЖИЗНЬ ЗА 100 ДНЕЙ

МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Исчерпывающее и необходимое ежедневное
руководство для стремящихся к гармонии

ЛАЙФХАКЕР

Для того чтобы изменить свою жизнь, нужно совсем немного: просто начать действовать.

Но это «просто» бывает очень сложным. Иногда мы знаем, что нужно делать, но действия пугают нас. А иногда у нас нет ни чёткого плана, ни понимания того, как этот план составить. Возможно, эти 60 маленьких шагов помогут вам наконец-то начать делать хоть что-то.

И даже если на 20-м вы поймёте, что это не ваш план, вы уже будете готовы составить собственный.

СОДЕРЖАНИЕ

ДОМ 4

СЧАСТЬЕ 5

САМОРАЗВИТИЕ 6

ФИНАНСЫ 7

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ 8

ЗДОРОВЬЕ 11

ОТНОШЕНИЯ 12

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ 13

ДОМ

1. Очистите дом от ненужных вещей, распределив по дням наведение порядка в различных областях.
   День 1: разбираем журналы.
   День 2: разбираем DVD.
   День 3: разбираем книги.

2. Живите по принципу «Для всего есть своё место, всё нужно класть на свои места». Попробуйте все 10 дней следовать следующим четырём правилам:
   Если вы что-то взяли, положите это потом на место.
   Если вы что-то открыли, закройте это.
   Если вы что-то уронили, поднимите это.
   Если вы что-то сняли, повесьте это на место.

3. Пройдитесь по дому и найдите 100 вещей, которые необходимо починить или немного подправить. Поменяйте лампочку, заклейте дыру на обоях, прикрутите новую розетку и так далее.

4. Последуйте, наконец, совету, который не устают давать психологи из разных стран: напишите на листочке от 5 до 10 вещей, за которые вы благодарны жизни.

СЧАСТЬЕ

5. Создайте список из 20 небольших дел, которыми вам нравится заниматься, и старайтесь делать хотя бы одно такое дело в день. Например, вам может нравиться есть ваш обед на лавочке в парке, гулять вечером с собакой, рисовать акварелью и так далее.

6. Ведите дневник, записывайте в него возникавшие на протяжении дня мысли и чувства. Например, сколько раз за день вы обвинили себя или других в чём-то, как часто вас посещали позитивные мысли и так далее.

7. В следующие 100 дней постарайтесь от души смеяться хотя бы раз в день.

8. Выберите сложную книгу, которую вы всегда хотели прочесть, но так и не решились. Прочтите её за 100 дней от корки до корки.

САМОРАЗВИТИЕ

9. Узнавайте что-то новое каждый день. Например, название цветка, столицы далёкой страны, понравившейся вам породы собак и так далее. А вечером можете прокрутить в голове всё то новое, что вы узнали за прошедший день, достать словарь и выучить новое слово.

10. Перестаньте жаловаться в следующие 100 дней. Негативные мысли приводят к негативным результатам. Каждый раз, когда вам захочется пожаловаться, постарайтесь остановить себя.

11. Каждый вечер ставьте будильник на минуту раньше. Постарайтесь встать сразу же после того, как он прозвенит. Раскройте окна, сделайте лёгкую зарядку. Через 100 дней вы будете просыпаться на 1,5 часа раньше без особых усилий.

12. Заведите специальную тетрадку, на страницах которой вы будете фиксировать утренний поток сознания. Это должно быть первым, что вы будете делать после того, как проснётесь.

13. В следующие 100 дней постарайтесь акцентировать своё внимание на мыслях, словах и образах, связанных с вашей целью.

ФИНАНСЫ

14. Ведите учёт расходов. Записывайте каждую копейку, которую вы потратите за 100 дней.

15. Поищите дельные советы по управлению финансами в интернете и выберите 10 из них. Постарайтесь следовать им в течение следующих 100 дней. Например, ходите в магазин с ограниченным количеством наличных и без кредитной карточки, планируйте поездки так, чтобы переделать сразу несколько дел и сэкономить на бензине, и так далее.

16. Расплачивайтесь в магазинах только бумажными деньгами и кладите в копилку оставшуюся сдачу. Через 100 дней посчитайте, сколько вы можете накопить.

17. В течение 100 дней не покупайте ничего из того, что вам не так уж и нужно (имеются в виду довольно крупные покупки). Используйте эти деньги для погашения кредита, если он у вас есть, или положите их на депозитный счёт в банке.

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

18. Посвящайте хотя бы 1 час в день поиску или созданию источника дополнительного дохода.

19. В течение следующих 100 дней всюду носите с собой записную книжку. Записывайте все идеи и мысли, которые приходят вам в голову, составляйте свой список дел, вписывайте новые встречи буквально на ходу, сразу после звонков.

20. В течение 5 дней следите за тем, как вы тратите своё время. Используйте информацию, которую вы соберёте, для того, чтобы составить «временной бюджет». Следите за тем, чтобы укладываться в свой бюджет в следующие 95 дней.

21. Определите низкоприоритетное дело, которым вы можете не заниматься в течение 100 дней, и замените его на действительно важное.

22. Определите 5 путей утечки вашего времени и залатайте эти дыры в следующие 100 дней. Например, обязуйтесь не смотреть телевизор и не проводить в социалках больше 1,5 часа в день.

23. Запретите себе быть многозадачным. Выполняйте только одно важное дело в день.

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

24. Планируйте свой день с вечера.

25. Сначала делайте самые важные дела из вашего списка задач, а затем уже всё остальное.

26. Анализируйте каждую из 14 недель. Во время еженедельного отчёта перед самим собой ответьте на вопросы: чего вы добились? что шло не так? что вы сделали правильно?

27. В конце каждого дня приводите в порядок свой рабочий стол, разбирайте бумаги и канцелярские принадлежности. Так беспорядок не будет портить вам настроение по утрам.

28. Составьте список из всех обязательств, которые вы взяли на себя на ближайшие 100 дней. Затем возьмите красную ручку и вычеркните из списка всё то, что не принесёт вам радости или не приблизит вас к поставленным целям.

29. В течение следующих 100 дней, прежде чем переключаться с одного дела на другое, спрашивайте себя, лучшее ли это применение вашего времени и ресурсов.

ЗДОРОВЬЕ

30. Потеря примерно 500 граммов веса требует сжигания 3 500 калорий. Если вы уменьшите потребление калорий на 175 в день, то через 100 дней потеряете примерно 2,5 кг.

31. Ешьте овощи 5 раз в день.

32. А фрукты — 3 раза в день.

33. Выберите одно из ваших любимых, но не очень полезных блюд и на ближайшие 100 дней замените его на холодную индейку.

34. Ешьте из тарелок поменьше, чтобы контролировать количество потребляемой еды.

35. В следующие 100 дней пейте 100-процентный сок.

36. Замените газировку обычной водой.

37. Составьте список из 10 лёгких и полезных завтраков.

38. Составьте список из 20 лёгких и полезных блюд на обед и ужин.

ЗДОРОВЬЕ

39. Составьте список из 10 лёгких и полезных закусок.

40. Используйте свои списки здоровых блюд для того, чтобы составить меню на неделю вперёд. Питайтесь так на протяжении следующих 14 недель.

41. В течение 100 дней ведите пищевой журнал, чтобы понять, отклоняетесь ли вы от меню.

42. Каждый день выделяйте хотя бы по 20 минут на физические упражнения.

43. В течение следующих 100 дней носите с собой шагомер и постарайтесь проходить по 10 000 шагов в день.

44. В конце каждой из 14 недель взвешивайтесь, измеряйте объём талии и так далее. Записывайте все данные, свидетельствующие о потере или прибавке веса в блокнот.

45. Пейте воду каждый час, а чтобы не забывать об этом, установите напоминания на смартфоне, компьютере или часах.

46. В течение следующих 100 дней медитируйте, дышите, визуализируйте — сделайте это ежедневным ритуалом для успокоения сознания.

ОТНОШЕНИЯ

47. Каждый день находите в своём любимом человеке что-то хорошее. Записывайте это.

48. В течение 100 дней ведите альбом ваших совместных дел, займитесь скрапбукингом. В конце вашего эксперимента подарите партнёру получившийся альбом.

49. Определите 3 действия, которые вы будете совершать каждый день для укрепления ваших отношений. Вы можете говорить партнёру «Я люблю тебя», обнимать его каждое утро или придумать что-то ещё.

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

50. Каждый день общайтесь с каким-нибудь незнакомцем. Это может быть ваш сосед, с которым вы раньше никогда не разговаривали, комментатор в блоге, новый знакомый в соцсетях и так далее.

51. В течение следующих 100 дней сделайте акцент на общении с людьми, которыми вы восхищаетесь и которых уважаете.

52. Если вас кто-то обидел или расстроил, задумайтесь на минуту перед тем, как ответить.

53. Не выносите окончательный вердикт, пока не выслушаете обе стороны.

54. Постарайтесь делать хотя бы одно доброе дело в день.

55. Хвалите всех, кто заслуживает этого.

56. В течение следующих 100 дней практикуйте активное слушание. Когда собеседник говорит, слушайте его, а не придумывайте ответ, переспрашивайте, чтобы убедиться, что вы всё правильно услышали, и так далее.

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

57. Научитесь сочувствовать. Прежде чем судить кого-то, попробуйте взглянуть на дело чужими глазами. Будьте любопытны, узнайте о собеседнике больше: вас должны интересовать его взгляды на жизнь, увлечения и так далее.

58. Живите своей жизнью, не сравнивайте себя ни с кем.

59. Ищите благие намерения в действиях окружающих.

60. В ближайшие 100 дней постоянно напоминайте себе, что окружающие делают всё настолько хорошо, насколько могут.

ЛАЙФХАКЕР