

Ольга  
Усачёва

**#ЖивиБезОправданий**  
**мои 365 дней**

\* Дневник  
на **365** дней

**Ольга Усачёва**  
**#ЖивиБезОправданий.**  
**Мои 365 дней**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33574098](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33574098)  
ISBN 9785449085221*

**Аннотация**

Система самокоучинга #ЖивиБезОправданий от Ольги Усачёвой – это 365 дней работы над собой и целями. Это сборник самых сильных вопросов по самокоучингу на каждый день в формате ежедневника.

# Содержание

Предисловие	7
1.Дополнительный час	11
2. Безграничные ресурсы	12
3. История	13
4. Дело	14
5. Всякая стена – это дверь	15
6. Энергетическое равновесие	16
7. Решение	17
8. Доказательство	18
9. Совет	19
10. Сейчас	20
11. Прошлое	21
12. Радость	22
13. Говорящие монеты	23
14. Переживания	24
15. «Я»	25
16. Начало	26
17. Твои шаги	27
18. Ожидание	28
19. Мораль сей басни	29
20. Предположение	30
21. Позитив/Негатив	31
22. История	32

23. И...?	33
24. Ответ	34
25. Истина	35
26. Прокрастинация	36
27. Мнение	37
28. Память	38
29. Лень	39
30. Счастье	40
31. Чего ты хочешь?	42
32. Про твои «хотелки»	44
33. Диалог о целях	45
34. День Сурка	46
35. Как Отдохнуть?	48
36. Как найти Предназначение?	49
37. В чём твоё Предназначение	50
38. Закономерности	51
39. Окружение	52
40. Пять жизней	53
41. Мой идеальный день	55
42. 10 ритуалов искрящейся жизни	56
43. Ритуал одиночества	57
44. Ритуал физического совершенства	58
45. Ритуал здорового питания	59
46. Ритуал погружения в знания	60
47. Ритуал собственного отображения	61
48. Ритуал раннего пробуждения	62



# **#ЖивиБезОправданий. Мои 365 дней**

**Ольга Усачёва**

© Ольга Усачёва, 2018

ISBN 978-5-4490-8522-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Это книга написана для тебя, друг мой! Это не обычный ежедневник, а книга-тренер, книга-наставник, помощник.

Один из тайных приёмов всех тренеров – это вопросы. Задавая эффективный вопрос, тренер помогает добиться ясности, начать действовать и принять важные решения. Вопросы позволяют узнать большее количество дополнительной информации, открывая новые возможности, новые знания, новое, более четкое, видение ситуации.

Почему мы боимся тренеров, психологов, коучей и недолюбливаем советчиков? Почему мы скептически относимся ко всем людям, кто готов помочь советом? Почему мы недолюбливаем тех, кто задаёт наводящие на размышления вопросы?

Часто с вопросами как таковыми у нас ассоциируются обиды и претензии. Это могут быть вопросы со стороны родителей, учителей, друзей и других знакомых или близких людей. Помните эти обидные вопросы:

- Когда ты уже вынесешь мусор?
- Почему ты до сих пор не написал?

Думаю, у каждого из нас есть еще пара-тройка подобных

вопросов в памяти. А это значит, что вопрос – это вероятная угроза и необходимость искать оправдание. В том числе и своим действиям или бездействиям.

В этом ежедневнике направленность и цель вопросов совсем другая. У меня нет цели поймать Вас за руку и ждать ответа и (или) обещаний.

*Благодаря вопросам человек возвращается к своим целям и ценностям. Например:*

- А чего бы хотелось тебе?*
- Почему это важно для тебя?*
- Какие результаты?*
- Что получилось хорошо?*
- Что изменилось?*
- Что теперь делаешь по-другому?*

*Благодаря вопросам появляется возможность посмотреть*

*на ситуацию шире:*

- А как еще ты мог бы решить эту задачу?*

*Вопросы помогают проанализировать ситуацию:*

- Давай посмотрим, что происходит, когда ты...*

*Благодаря вопросам приходит понимание, рождаются новые*

*идеи:*

*– Что происходит, когда у тебя, получается выполнить намеченное?*

*– Что поддержит тебя на этом пути?*

Задавайте правильные вопросы себе и обращайтесь к профессиональным тренерам, коучам, наставникам 😊

Наша жизнь похожа на книгу. Каждый год – это часть Вашей жизни. Каждый день – это глава Вашей жизни! Обычно люди строят планы с Нового года. И неважно когда начинается твой новый год: 1 января или 1 сентября. Быть может, ты решишь начать новую жизнь с понедельника. В любом случае важно понимать, кто пишет или редактирует историю вашей жизни.

Эту книгу надо читать с карандашом в руках и делать заметки на полях. Хочу познакомить Вас с 365 сильными вопросами, которые я использую в своей жизни и в этом ежедневнике. Один день – один вопрос (или раздел), который поможет найти важные для тебя ответы. Это сборник самых сильных вопросов для самообучения, которые я собирала несколько лет на основе моего опыта, из разных программ, игр, тренингов и марафонов, которые я проходила и прохо-

жу регулярно. А еще в ежедневнике используется вопросы психологов, тренеров-практиков. Каждый день вам будет что изменить к лучшему.

Ежедневник вам даст другое понимание себя. Вы посмотрите на ситуацию шире. Этот действенный инструмент поможет найти ответы на многие твои вопросы, поставить цели, найти предназначение.

Вы сами способны изменить свою жизнь. Это просто и работает! Начните действовать и жить без оправданий. Поехали!

# 1.Дополнительный час

*день 1: число/месяц /год*

Международная федерация коучинга (ICF) в 2015 году провела опрос среди своих читателей в социальных сетях (большинство из которых практикующие коучи) на тему их любимых сильных вопросов во время коуч-сессии. Эти сильные и качественные вопросы, вы можете с успехом применять в своей жизни и общении.

Встречайте первый важный вопрос Вашего нового года:

**Если бы я дал вам дополнительный час в сутках, что бы вы с ним делали?**

Франциско Альварез

## 2. Безграничные ресурсы

*день 2: число/месяц /год*

**Что бы вы делали, если бы имели безграничные ресурсы?**

Карен Мартин Минер

# 3. История

*день 3: число/месяц /год*

**За какую историю вы так цепко держитесь?**

Крис Паджет

## 4. Дело

*день 4: число/месяц /год*

**Что вы сделаете в первую очередь?**

Катаржина Вожнар

# 5. Всякая стена – это дверь

*день 5: число/месяц /год*

**Что тянет вас назад?**

Дженни Леу

# 6. Энергетическое равновесие

*день 6: число/месяц /год*

**Как много энергии вы готовы вложить в это?**

Алиса Маньярез

# 7. Решение

*день 7: число/месяц /год*

**Какое бы вы могли придумать идеальное решение?**

Марк Смит

# 8. Доказательство

*день 8: число/месяц /год*

**Что вы пытаетесь доказать себе?**

Джессика Малавец

## 9. Совет

*день 9: число/месяц /год*

**Если бы я был в вашей шкуре и попросил бы у вас совета,  
что бы вы посоветовали мне в первую очередь?**

Том Ферри

# 10. Сейчас

*день 10: число/месяц /год*

**Что бы вы попробовали прямо сейчас, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?**

Алиса Гонцалез

# 11. Прошлое

*день 11: число/месяц /год*

**Просто потому что это случилось в прошлом, почему это должно случиться снова?**

Рене Стюарт

# 12. Радость

*день 12: число/месяц /год*

**Что вы делаете такого, что приносит вам радость и восторг?**

Джен Микельсон

# 13. Говорящие монеты

*день 13: число/месяц /год*

**Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали?**

Луисио Андре Перес

# 14. Переживания

*день 14: число/месяц /год*

**Какое переживание вы хотите воплотить в жизнь?**

Родни Мюллер

# 15. «Я»

*день 15: число/месяц /год*

**Насколько это решение соответствует твоим представлениям о самом себе?**

Ребекка Макфарлен

# 16. Начало

*день 16: число/месяц /год*

**Когда ты начинаешь?**

Пэт Кеннеди

# 17. Твои шаги

*день 17: число/месяц /год*

**Какие маленькие шаги ты можешь совершить, чтобы  
бы подобраться ближе к своей мечте?**

Джозефин де ла Паз

# 18. Ожидание

*день 18: число/месяц /год*

**Чего вы ждете?**

Хаун Элиас Ромеро Васкес

# 19. Мораль сей басни

*день 19: число/месяц /год*

**Как вы думаете, в чем мораль в этой истории?**

Брент Нестлер

# 20. Предположение

*день 20: число/месяц /год*

**Что из того, что вы только что сказали может быть  
всего  
лишь вашим допущением или предположением?**

Рейчел Мендонка Гойер

# 21. Позитив/Негатив

*день 21: число/месяц /год*

**Какие позитивные моменты есть в этой негативной ситуации?**

Ваня Маринова

## 22. История

*день 22: число/месяц /год*

**Какую историю вы чаще всего рассказываете самому себе?**

Нэнси Матиас

## 23. И...?

*день 23: число/месяц /год*

**И...?**

Кэти Кароан

## 24. Ответ

*день 24: число/месяц /год*

**Если бы вы знали ответ, каким бы он был?**

Рита Торижни

# 25. Истина

*день 25: число/месяц /год*

**О чем таком я у вас сегодня не спросила, о чем вы очень хотели, чтобы я спросила?**

Энни Гелфанд

# 26. Прокрастинация

*день 26: число/месяц /год*

Прокрастинация это выбор, который вы совершаете, стремясь получить энергию из страха перед последствиями, вместо того чтобы брать ее из достижения успеха.

**Вы ждете, пока дедлайн какого-нибудь дела не приблизится до степени запугивания самого себя?**

## 27. Мнение

*день 27: число/месяц /год*

**Если вы хорошо думаете о себе, зачем же вам нужно, чтобы еще кто-то хорошо думал о вас?**

## 28. Память

*день 28: число/месяц /год*

С добрым утром, друзья!

Представьте на минуту, что вы потеряли память. Полная амнезия.

**Кроме ключевых моментов вашей жизни, и самых важных людей в ней, какие яркие события вы бы хотели вспомнить?**

Запишите их.

## 29. Лень

*день 29: число/месяц /год*

Приятного дня, друзья! За ярлыком «Лень» могут скрываться довольно неожиданные вещи

**Часто ли вы ленитесь? А в целом считаете себя ленивым человеком, или «сачковать» не в ваших привычках?**

# 30. Счастье

*день 30: число/месяц /год*

## Поговорим пару дней о счастье?

Добрый день, друг!!! Сегодня месяц нашего знакомства. Позволю себе занять страницу твоего ежедневника.

**Что ты делаешь, когда всё идёт «кувырком»? Когда, кажется, что жизнь остановилась на одном месте и потихоньку опускается вниз?** Когда во всех сферах неполадки: работа не радует, отношения зашли в тупик, здоровья нет...

Глубоко внутри ты ведь знаешь, что достоин лучшей жизни (и это твоё право с рождения)! Ты должен быть счастлив. Изобилие принадлежит каждому и тебе в том числе.

Когда появляется недовольство, и любые проблемы, скорее всего, утеряны равновесие и баланс жизни. Нет гармонии между внутренним и внешним. Между физическим и духовным. Нет согласия между мыслями и действиями.

Как же вырваться из порочного круга неудач и вернуть

в жизнь счастье и радость?

Начни с самого простого. С того, что доступно тебе всегда – с твоих эмоций и чувств. Позитивные мысли изменят твоё настроение. Закрепи это физическим действием – прогулкой, пробежкой, йогой, танцами... Таким образом ты улучшишь своё духовное и физическое состояние. А это повлечёт перемены и в других сферах жизни.

# 31. Чего ты хочешь?

*день 31: число/месяц /год*

**Прямо сейчас реши, чего ты хочешь на самом деле!**

Ясно вообрази своё успешное будущее. Представь, как ты выглядишь и где ты находишься. Ощути любовь и признание окружающих тебя людей. Подумай о хорошем, и это хорошее проявится совсем скоро! Сделай это сейчас – это ведь так просто.

**Друзья, задавали вы себе хоть раз вопрос: «Счастливы ли я?»**

А думал ли ты о том, что это закрытый вопрос? На который можно ответить только да или нет. Как будто счастье это завершение какого-то процесса. Или конечная точка, которую ты изо всех сил пытаешься достичь.

**Стоп! Задумайся на минутку, существует ли такой конечный пункт?**

Мы всегда можем стать счастливее, чем мы есть. Ни один человек на свете не испытывает постоянного блаженства, ко-

гда ему больше не к чему стремиться. Поэтому полезнее задать другой вопрос: «Как мне стать счастливее?» Как будто это непрерывный процесс. Ведь счастье – это дорога без конца.

Послушай, это еще не все.

**Как ты думаешь, какие привычки сделали бы тебя счастливее? Что нового ты бы хотел привнести в свою жизнь? Напиши ниже 😊 Это поможет понять себя и стать счастливее!**

## 32. Про твои «хотелки»

*день 32: число/месяц /год*

Развёрнутый вопрос.

Напиши подробно:

**Что ты хочешь? А зачем тебе это?**

Представь, что ты уже получил (а) то, что хочешь. Что будешь с этим делать?

**Как ты думаешь, почему у тебя этого нет?**

**Что ты будешь делать? Что ещё?**

**Какие могут быть последствия для тебя и других?**

**Что для тебя в этом самое трудное?**

**Что бы ты посоветовал (а) другому, окажись он на твоём месте?**

## 33. Диалог о целях

*день 33: число/месяц /год*

Представь себе диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь.

**– Что он скажет тебе делать?**

**– Если бы так сказал или поступил кто-то другой, что бы ты почувствовал, подумал?**

**– Что бы потом сделал?**

**– Кто и чем может тебе помочь?**

**– Когда ты начнешь это делать?**

**– Ты точно достигнешь при этом своей цели?**

Приглашаю будущих чемпионов по достижению личных целей на индивидуальные консультации, сессии.

# 34. День Сурка

*день 34: число/месяц /год*

С добрым днём, друзья! Каждый день – начало новой жизни и больших изменений. По крайней мере, мы хотим в это верить. Однако так получается далеко не всегда. Более того, чаще всего, происходит только одно большое... *ничего*. Знакомо ведь, правда?

## **Почему же так происходит?**

Первая и самая банальная причина – лень. Вчера вечером было столько энергии, но наступает утро и непривычные *действия* кажутся уже не столь важными.

Вторая – отсутствие мотивации. И рассуждения в стиле: «Ну вот до воскресенья расслаблюсь, а в понедельник начну делать». В итоге после воскресенья затягивает рутина и меняется то самое *ничего*.

Третья причина – окружение. Большинство людей «обломщики», которые сами не развиваются и другим не дают. А еще, когда у нас что-то не получается, мы отступаем ссылаясь на других: «Нет, ну все же так живут, а мне что напря-

гаться?»

Именно эти причины мешают тебе вырваться из «дня сурка».

**Как давно у тебя было ощущение, что будни и рутинные дела сковывают тебя? И что с этим делать?**  
Знаю действенное средство от лени и прокрастинации – напиши мне в соц. сети, поделюсь

## 35. Как Отдохнуть?

*день 35: число/месяц /год*

Если неделя была очень загруженная и активная рабочая, а может наоборот монотонная, что же нужно сделать для того, чтобы отдохнуть или расслабиться на выходных?

Бывает так, что старания на каком-либо поприще не приводят к желаемому результату, а то и вовсе он нулевой.

**А что влияет на вашу результативность?**

Набросайте план важных дел на предстоящую неделю.

## 36. Как найти Предназначение?

*день 36: число/месяц /год*

Знаете, как я поняла, что иду своим путём? При том, что у нас в семье ребёнок с редкой генетической патологией: не ходит, не разговаривает, сам не кушает, и не видит. И конечно бывает так, когда у меня совсем нет сил и энергии. Я каждое утро встаю, наполняю день энергией, силой и творческими решениями. Мне хочется продолжать делать то, что я делаю, мотивировать своим примером людей, и в том числе тебя, идти дальше и Жить без Оправданий.

Если ты ненавидишь звон будильника и поднимаешься с плохим настроением – пора что-то менять.

Следующие 3 дня мы посвятим твоему предназначению.

**Как думаешь в чём оно?**

# 37. В чём твоё Предназначение

*день 37: число/месяц /год*

Для тех кто хочет понять в чем его предназначение, я рекомендую эти упражнения:

- 1) вернуть детскую заинтересованность
- 2) найти любимые занятия
- 3) найти идеальное окружение
- 4) представь 5 жизней
- 5) опиши идеальный день

Давай следующие 5 дней поговорим о предназначении.

И сегодня ответим с тобой на вопрос:

**«Как Вернуть детскую заинтересованность?»**

Ответь себе на вопрос, чем ты любил заниматься в детстве. Ещё до того, как родственники начали впихивать в тебя свои установки, что «рисованием на хлеб не заработаешь» или «танцы – это несерьёзно». Напиши три вещи, которые тебя реально увлекали в детстве. Это небольшая подсказка, куда тебе стремиться.

## 38. Закономерности

*день 38: число/месяц /год*

### **Ищи закономерности: 20 любимых занятий!**

Составь список из 20 своих любимых занятий. Пусть некоторые из них кажутся банальными (например, есть вкусную еду) – всё равно пиши.

Когда список будет готов, посмотри внимательно на эти занятия. Какие видишь закономерности? Может быть в этом списке преобладают дела, связанные с помощью людям? Или какие-то спортивные занятия? Или дела, связанные со спокойной монотонной работой?

Он поможет понять, какой жизнью ты хотел бы жить.

## 39. Окружение

*день 39: число/месяц /год*

### **Твоё идеальное окружение.**

Представь, что мир за ночь изменился под твои запросы. И наутро он будет наполнен такими людьми, какими ты захочешь. Какими будут эти люди? Какими качествами они обладают? Может все они творческие или, наоборот, это люди с математическим складом ума. Может, они всё делают быстро, или, наоборот?

**Что ты узнал о себе из своего идеального окружения?**

# 40. Пять жизней

*день 40: число/месяц /год*

А теперь представь: у тебя будет пять жизней. И в каждой из них ты сможешь стать тем, кем хочешь. **Как ты проживёшь эти пять жизней?**

Если справишься за три жизни – бери три. Нужно десять – ни в чём себе не отказывай.

Итак, представь, что одну жизнь ты посвятишь биологии, вторую – профессиональным путешествиям, третью – тому, чтобы завести большую семью и кучу детишек, в четвёртой станешь скульптором, а в пятой – астронавтом.

Какая жизнь нравится больше?

Самое важное тут понять следующее: если тебе надо выбрать всего одну жизнь, пусть даже ту, что тебе больше всего нравится, то всё равно будет не хватать остальных. Потому что они – это твоя неотъемлемая часть.

Нам в головы вдолбили: «Определись!». И это печально.

В мире встречаются люди, рождённые для единственной цели, но это редкое исключение. Каждая из жизней содержит что-то, что ты очень любишь и ты можешь привнести это

**В СВОЮ ЖИЗНЬ.**

# 41. Мой идеальный день

*день 41: число/месяц /год*

**Итак, каким ты видишь свой идеальный день?**

Проживи этот день в настоящем времени и во всех подробностях: где ты просыпаешься, какой это дом, кто лежит рядом с тобой, что ты ешь на завтрак, какую одежду носишь, какую работу выполняешь?

Не ограничивай фантазию. Опиши день, который бы прожил, будь у тебя абсолютная свобода, неограниченные средства и все силы и умения, о которых ты только мечтал.

Я всем желаю обрести себя и найти то, что по-настоящему любишь! Начинай двигаться к своему предназначению!

#ЖивиБезОправданий Присоединяйся к нашему движению [https://t.me/olga\\_usacheva](https://t.me/olga_usacheva)

## **42. 10 ритуалов искрящейся жизни**

*день 42: число/месяц /год*

В одной из моих любимых книг Робина Шармы «Монах, который продал свой Феррари», раскрываются секреты искрящейся жизни.

Это ритуалы, ежедневные привычки. Применить их не стоит больших усилий. А результат, полученный от внедрения этих привычек в свою жизнь, будет выше ожиданий! Завтра мы поговорим о десяти ритуалах.

**А сегодня ответь, есть ли в твоей жизни ритуалы?**

# 43. Ритуал одиночества

*день 43: число/месяц /год*

Период покоя каждый день.

**Как часто вы бываете наедине с собой? Без компьютера, телефона, телевизора? В тишине? На природе?**

Назначьте себе свидание. Найдите 15—60 минут времени, побудьте с самим собой. Послушайте тишину, погрузитесь вглубь себя. Поразмышляйте, кто вы есть на самом деле и какие ваши настоящие желания и мечты.

# 44. Ритуал физического совершенства

*день 44: число/месяц /год*

**Достаточно ли вы двигаетесь?** Довольны ли вы своим внешним видом, силой мышц, выносливостью? Что бы вы хотели изменить? Какую физическую форму вы бы предпочли иметь лет так в 70? И реально ли ее иметь под старость лет при вашем сегодняшнем образе жизни? Есть над чем подумать, верно?

Йога, плавание, бег, танцы, занимайте свое тело ежедневно. Двигайтесь. Занимайтесь дыхательными практиками.

А на свой 70-й юбилей вспомните день, когда решили жить полноценной жизнью и улыбнитесь :)

## **45. Ритуал здорового питания**

*день 45: число/месяц /год*

**Довольны ли вы качеством продуктов, которыми кормите себя каждый день?**

**Как там на счет дожить до 100 лет? :) При сегодняшнем вашем меню это реально?**

Алкоголь, сигареты, фаст-фуд, кофе, сахар...

Все это явно не продлит вашу жизнь. Задумайтесь и решите, хотите ли вы быть живчиком или хотите не слазить с таблеток и капельниц через лет так через 20—30?

# 46. Ритуал погружения в знания

*день 46: число/месяц /год*

## **Сколько минут в день ты читаешь книги?**

Читайте как минимум 30 минут в день. Постоянно обучайтесь. Не стойте на месте. Станьте учеником жизни. Применяйте ежедневно свои знания.

# 47. Ритуал собственного отображения

*день 47: число/месяц /год*

Единственный способ сделать завтрашний день лучше – разобраться, что ты сделал не так сегодня.

Заведите привычку анализировать прошедший день. В конце каждого дня спрашивайте себя:

**«Какие три наиболее важные вещи я узнал сегодня?»**

Прокрутите в голове события дня, свои поступки, мысли. Использовали ли вы свое время продуктивно? Что вы сделали для совершенствования своего ума, тела и духа? Какие люди были важными для вас в этом дне? Найдите время и поразмыслите над этими вопросами.

## **48. Ритуал раннего пробуждения**

# 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.