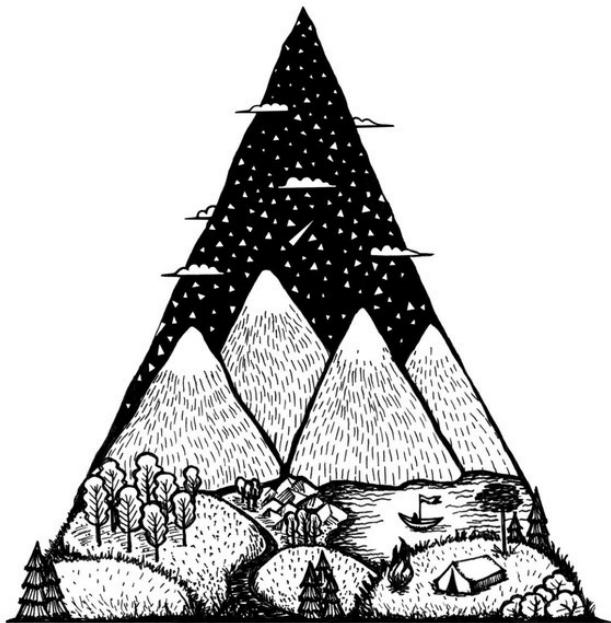


Александра Шилова



**WORKBOOK**  
**СИСТЕМА ШИ**

# Александра Шилова

# Система Ши. Workbook

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39825152](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39825152)*

*ISBN 9785449396761*

## **Аннотация**

Система Ши – это 90 маленьких шагов к упорядочиванию жизни, расхламлению головы и ареала обитания от лишнего мусора, привнесению экологии в деньги и отношениях. Это те микродействия и вопросы, которые приводят к успеху и гармонии.

# Содержание

Как работать с книгой?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Система Ши Workbook

**Александра Шилова**

*Дизайнер обложки* Надежда Колова

© Александра Шилова, 2018

© Надежда Колова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-9676-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Как работать с книгой?

Привет!

Ты держишь в руках не обычную книгу. Её нельзя просто читать, с ней нужно работать. Поэтому она так и называется «воркбук» – рабочая книга.

Но прежде чем я расскажу, как мы будем работать, я расскажу, что это за Система Ши такая и что она систематизирует.

**Система Ши** – это 90 маленьких шагов к упорядочиванию жизни, расхламлению головы и ареала обитания от лишнего мусора, привнесению экологии в деньги и отношениях. Это те микродействия и вопросы, которые приводят к успеху и гармонии, а также не дают иногда спать по ночам, мотивируя достигать и развиваться.

Система Ши будет полезна всем, кто хочет уменьшить окружающий хаос, замедлиться, сфокусироваться на себе и своих особенностях, стать более точным в своем выборе, перестать совершать лишние действия, внести ясность в повседневные процессы, улучшить отношения с деньгами, перестать терять ресурсы.

В книге есть три рубрики, и они чередуются. Всего будет по 30 упражнений в каждой рубрике.

**#лиственница** – экологическая и системообразующая рубрика, в которой мы пишем списки (list – список, отсюда название). Просто пишем просто списки. Два пункта – уже список. Ограничений на формат и количество пунктов здесь нет.

Списки помогают упорядочивать мысли, но, что важнее, они помогают разгрузить голову от лишней информации. Оперативная память не бесконечна и чтобы не забыть, как нам кажется, самое важное, мы постоянно «бодрим» внутри эти списки, сами того не замечая. Теперь, когда они появятся на бумаге или в сети, не придётся помнить каждый пункт, можно всегда подсмотреть в список. Останется только запомнить, где он хранится. Память освобождается для новых и по настоящему важных вещей.

**#тудушки** – от английского To Do, это мелкие бытовые действия, которые просто надо взять и сделать. Каждое такое действие экономит ваши деньги, нервы, силы, время и ресурсы в долгосрочной перспективе. Тудушку достаточно сделать один раз, среди них нет регулярных действий, формирующих привычки.

Иногда вам будут встречаться тудушки, которые покажутся нереально огромными, непосильными слоновьими тушками. С тушками мы тоже знаем что делать – есть по частям. А вообще, это только кажется, что они большие, вы начните хоть.

Тудушку легче всего превратить в задачу или цель. Этим тоже можно пользоваться, планируя такие дела в календаре. Но я не рекомендую откладывать тудушки больше, чем на неделю, иначе они превратятся в банальные висяки.

**#почемушки** – вопросы на расширение границ ваших шаблонов. Это чтобы шаблоны не рвались с треском, а постепенно растягивались, приобретая эластичность и другие полезные свойства. Почемушки тренируют творческое и критическое мышление, обогащают ваше понимание о себе, ценностях, приоритетах и людях, вас окружающих. Ходят слухи, что некоторые почемушки приводят к пониманию предназначения. А некоторые лишают сна и аппетита. Правда, какие из них какие, никто не разобрался.

Почемушка – это открытый вопрос или творческое задание, чаще всего на него придётся подумать, а ответ записать или нарисовать. Если записать ответ у себя на странице соц-сети, используя теги, или в дневнике, то через время удобно

находить ответы на эти вопросы и сравнивать, как эволюционировала ваша мысль год за годом.

А теперь поговорим, **как работать с воркбуком**.

У каждого задания есть три части – пояснение, собственно задание и место для записи ответа к лиственнице и почемускам.

Ты можешь делать упражнения по порядку, можешь пропускать или комбинировать по несколько за один раз. Всё равно система будет работать. Оптимальным темпом считается выполнение по одному упражнению в один день. Весь воркбук рассчитан на три месяца такой работы.

Записывать ответы на упражнения, конечно, удобнее всего прямо в книге. Если у тебя она в электронном виде, заведи отдельный блокнот для ответов, он также может быть электронным.

# 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.