

Анастасия Финченко

ЛАЙФХАКИ

Успешных женщин



Вошла
в шорт-лист
конкурса
«Это факт»

НАЙТИ СЕБЯ И ПРЕУСПЕТЬ

16+

Анастасия Финченко
Найти себя и преуспеть:
лайфхаки успешных женщин
Серия «Лайфхаки
для женщин», книга 2

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62984276
SelfPub; 2020*

Аннотация

Книга, которая заряжает на успех и мотивирует горы свернуть! 35 смелых и отчаянных женщин круто изменили свою жизнь: переехали за океан, сменили сферу деятельности, начали новое дело. Они бросаются в омут неизвестности, задушив сомнения и страхи (или проработав их с коучем). Они рискуют и выигрывают. Хотите узнать их секреты успеха и лайфхаки? Тогда скорее открывайте эту книгу! Вооружитесь карандашом и смело подчеркивайте понравившиеся вам советы! Надеюсь, эта книга станет для вас источником вдохновения!

Анастасия Финченко

Найти себя и преуспеть: лайфхаки успешных женщин

ОТ АВТОРА

Ни одна гусеница еще не отрастила крылья, просто сидя на капустном листе

В жизни каждой из нас рано или поздно наступает момент, когда мы понимаем: пора что-то менять. Сменить обстановку, сферу деятельности, фокус интересов, привычную заезженную пластинку... И сразу же на нас обрушиваются полчища сомнений, страхов, а может и наши знакомые (родители, родственники). В этом случае стоит сделать только одно – сказать себе:

Я СПРАВЛЮСЬ!

Возможно, прямо сейчас вы переживаете кризис. Вы остановили свой бег по жизни, оглянулись, посмотрели на свои

будни со стороны, оценили и пришли к ошарашивающему выводу, что несчастливы. Что вы ходите на нелюбимую работу, занимаетесь неинтересным делом и вообще мечтали совсем о другом (быть кинологом, вести художественный кружок, полететь в космос и т.д.).

Вы понимаете, что у вас есть два выхода: и дальше молчать и играть свою жизненную роль по привычному сценарию. Или признать, что к сознательному возрасту у вас должен был прорезаться голос и заявить о своих мечтах и желаниях. Для начала самой себе.

Ведь жизнь одна. И заставить себя страдать можете только вы сами. Так же, как и заставить прекратить это делать. Что же вы выберете?

Кризисы как раз и даются нам для того, чтобы напомнить, что выход из зоны комфорта необходим для нашего развития, и что мы достаточно сильны, чтобы справиться.

Ни одна бабочка еще не появилась на свет без периода, проведенного в коконе. Ни одна гусеница еще не отрастила крылья, просто сидя на капустном листе.

Не сопротивляйтесь переменам, если чувствуете, что их время настало. Переживите трансформацию и превратитесь в бабочку – личность своей мечты, которая знает, чего хочет, что делает ее счастливой и что нужно делать, чтобы так и было. С этой книгой каждый день и день за днем вы будете добиваться целей и менять свою жизнь к лучшему!

Возможности человека безграничны

Но чтобы они пришли в вашу жизнь и стали открывать нужные двери и посылать вам нужных людей на помощь, вы должны в это поверить, а не искать оправданий и причин для своего бездействия. Тогда горы препятствий сдвинутся.

Кстати! Знали ли вы, что положительные мысли развивают ваш мозг? Ученые провели эксперимент: респондентам показывали сначала фотографии со страшными и пугающими картинками – при этом активизировались примитивные участки мозга. А затем – приятные картинки. Когда люди испытывали радостные эмоции, активизировались более развитые зоны их мозга.

Не впадайте в крайности

Если не чувствуете в себе сил все бросить, сломать и начать строить заново, то и не надо. Но вы можете обрести новые интересы и отдушину, в которой, как в озере с живой водой, будете черпать энергию.

Вы можете начать по частичке привносить в свою жизнь то, о чем мечтали. По одному кирпичику строить новый дом – дом своей мечты. А потом, глядишь, появится возможность в него переселиться.

Просто кладите по одному кирпичу в день и действуйте по обстоятельствам.

Если же чувствуете, что готовы изменить все и выйти из зоны комфорта прямо сейчас, то действуйте смело! Зарядите себя энергией, запаситесь долей авантюризма и стены будут падать перед вашей решимостью.

У вас в руках книга, которая заряжает на успех и мотивирует горы свернуть!

В этой книге вы прочтете много увлекательных историй о том, как женщины искали ответы на вопросы:

- чем я хочу заниматься?
- что сделает меня счастливой?
- что я могу начать делать сегодня?

Надеюсь, они вас вдохновят и помогут поверить, что нет ничего невозможного. Главное, следовать зову сердца.

Лайфхаки женщин, которые нашли свое счастье и предназначение, собранные в этой книге, помогут вам:

- найти себя,
- научиться слышать свои истинные желания,
- ставить достижимые цели,
- справиться с неуверенностью и обесцениванием себя,
- преуспеть в новом деле,
- наполнить будни позитивом и смыслом,
- изменить негативные шаблоны мышления.

Мои героини такие разные, а их истории такие вдохновляющие и интересные, что прочитав эту книгу, вы сразу же

захотите горы свернуть!

P.S. Я и девушки-героини изложили свою точку зрения по многим вопросам. Ваше право – соглашаться или нет. Но я уверена, что вы найдете для себя среди этих высказываний немало полезного!

Обратите внимание, что рассказы девушек размещены от первого лица!

ОБ АВТОРЕ

Приятно познакомиться, меня зовут Анастасия Финченко. Я писательница, сказочница, копирайтер и редактор, бренд-менеджер, в общем, многостаночница, как и все героини этой книги.

Мы стараемся соответствовать требованиям времени, когда на большую часть рабочих мест требуются универсальные работники. И это неплохо, ведь часто помогает нам обнаружить наши истинные стремления и интересы, найти свое предназначение.

Писательство для меня – это и хобби, и отдушина, и дело моей жизни. Я пишу в разных жанрах: поучительные сказки для дошкольников, не менее поучительные рассказы для школьников, романтические рассказы для взрослых, книги в жанре нон-фикшн.

Я пишу не для целевой аудитории или статистического портрета потенциального потребителя интеллектуального

продукта – книги. Я пишу для людей. Людей, у которых есть чувства, переживания, конкретные нужды, мечты и идеалы. Если моя книга хоть на один процент поможет им разобраться в себе, сделать шаг к исполнению заветного желания, значит, она написана не зря!



В 2020 году опубликована моя книга, написанная в соавторстве с психологом Олесей Севостьяновой, «Сказочное воспитание. Ответы на непростые вопросы. Сказки вместо нотаций» («Феникс» 2020 г.).

А моя первая книга в жанре нон-фикшн для женщин «Как найти и сохранить свою любовь: лайфхаки счастливых женщин» уже получила первые восторженные отклики читательниц.

Также в 2020 году я впервые приняла участие в международной книжной выставке ММКЯ с двумя книгами: «Сказочное воспитание...» и «Уютные сказки про гнома Шарля», которую проиллюстрировала художница Яна Желтакова (о которой вы тоже прочтете в этой книге). Это знаковое событие в моей профессиональной жизни.

Я очень люблю всех героев моих произведений, особенно детских. Их набралось уже более 30 (лягушонок Степан, гномик Шарль, динозаврик Кокосик, Мистер Тыковка, жирафик Гоша, Вася Баранкин, вечно пытающийся уснуть ослик...). И очень здорово, что многие из них уже обрели свой образ благодаря художникам-иллюстраторам. Герои сказок для меня как родные, как дети.

Я выделила целую полку в книжном шкафу под свои книги. Надеюсь, с каждым годом их будет становиться все больше и больше!

Мой инстаграм: @anasteysha_o_lubvi и @skazkidlyavseh

БЛАГОДАРНОСТИ

Я от всего сердца хочу поблагодарить всех женщин, кто откликнулся и дал мне интервью. Мы все очень заняты, у нас нет ни одной свободной минутки. И тем больше ценится готовность прийти на помощь и даже где-то поспособствовать полезным советом.

Можно с уверенностью сказать, что мы писали эту книгу вместе с героинями – такими разными женщинами, которых объединяет целеустремленность и бесконечная любовь к своему делу.

И, конечно, сердечная благодарность моему любимому мужу за безграничное терпение. И всем мужьям наших героинь, что поддерживают их во всех начинаниях. Когда жена – творческая личность, это не всегда легко.

МОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Я добилась определенных успехов в разных сферах. Была на хорошем счету в качестве копирайтера в крупной международной косметической компании. Потом я мечтала найти какое-нибудь интересное хобби для самореализации в декрете. Я сделала это! Сначала казалось, что на горизонте нет никаких идей. А потом они пришли от Вселенной (запрос же был отправлен). Так, работая копирайтером, я занялась писательством. Родился первый цикл моих поучительных ска-

зок про лягушонка Степана. А сегодня у меня уже более десяти книг.

Параллельно обучилась по курсу «Сказкотерапия» и планирую продолжить обучение в этой области.

Занимаясь со своими детьми, я разработала собственную систему занятий для дошкольников и на их основе написала книгу «Сказочное воспитание», которая была издана издательством «Феникс» в 2020 году. И продолжаю писать.

Мысль об этой книге с лайфхаками у меня возникла, так как я сама для себя ищу ответ на вопрос: в чем мое предназначение? В какой сфере меня ждет успех? И что делать, когда мучают сомнения в своем будущем успехе, как с ними бороться?

И пока я писала эту книгу, решила провести эксперимент: пошла учиться в сферу красоты. Меня атаковала буря эмоций: коктейль из страха и азарта. Я решила внести новые нотки в свою жизнь, попробовать силы в новом деле. И мне, как большинству женщин, немного страшно. Я испытываю неуверенность в своих силах и завтрашнем дне. И в том, что все получится. Но сама же себя подбадриваю.

После декрета очень хотелось скорее выйти на работу. Младший сын пошел в ясли, но, как показала практика, выйти на полный рабочий день с бесконечными карантинами и больничными просто невозможно. Так что я продолжила работать удаленно копирайтером и редактором. Доба-

вить к этому букету еще одну специальность было бы отнюдь не лишним. Тем более я люблю учиться новому.

Кстати, общение с моими героинями мне значительно помогло справиться со своими страхами. Очень многие девушки получают дополнительные специальности в сфере красоты. Кто-то из них использует навыки в качестве основного заработка. Кто-то в качестве дополнительного способа дохода к своему любимому делу или как запасной аэродром. А кто-то выучился для себя и экономит на посещениях салонов красоты.

Итак, через два дня я иду на обучение, чтобы затем окунуться в новую профессию. Не знаю, получится или нет. Но учиться новому – это классно. И только от меня зависит, насколько мне пригодятся новые знания.

Я нашла смелость бросить себе вызов. Значит, надо действовать и не сомневаться. Кто знает, быть может к тому моменту, как я допишу эту книгу, мне уже будет, чем с вами поделиться?

Я – человек сомневающийся, перфекционист и предъявляю повышенные требования к себе. Я требую от себя все и сразу. Хочу побед сразу по всем фронтам (а так не бывает).

Эту книгу я писала, прежде всего, для себя. Чтобы проникнуться оптимизмом женщин, которые решили круто изменить свою жизнь, не бросили начатое, и у них все получилось.

Я хотела пообщаться с героинями, которые с первого раза безошибочно попадают в цель. И с теми, кто пробует многое и легко переключается, в каждом деле добиваясь определенных успехов. С теми, кто побежал за двумя зайцами и успел.

С теми, кто считает, что нет ничего невозможного и что, например, можно переквалифицироваться в IT-специалиста после 30 лет (хотя в этой отрасли, как в балете, больше всего ценятся кадры до 30 лет).

Моя подруга Лиза, которой в этом году исполнится 40 лет и которая уже шесть лет в декрете и не работает, задается вопросом: «Что дальше?». И периодически страдает от мыслей о собственной нереализованности.

Вот что она говорит: «Сын уже идет в школу, а я до сих пор сижу дома, без малейших перспектив. Я не думала, что буду столько сидеть в декрете. Мне казалось – два года, и можно выходить. Но теперь есть большая неуверенность в своих силах, знаниях... и чем больше времени проходит, тем она больше... Я бы, может, попробовала заняться каким-то хобби, но не знаю чем, и мне лень искать...».

Другая моя знакомая Анна мечтала быть парикмахером, открыть свой кабинет. Но вскоре после открытия ее кабинет ограбили. После этого она забросила любимое дело и теперь работает домоправительницей в одном загородном доме, мечтая когда-нибудь все-таки вернуться к мечте о парикмахерской. А годы идут...

Надеюсь, и ей поможет моя книга, вместившая опыт успе-

ха стольких женщин. Смогли они, сможем и мы!

Решение одно: не оглядываясь, отбросив сомнения, действовать. Пробовать, пока не найдешь свое!

Мои лайфхаки читайте в конце книги.

Упражнение

Все мы, время от времени, переживаем панические атаки или моменты нервного напряжения. Если вы сильно нервничаете, когда переживаете перемены в жизни или выходите из зоны комфорта, попробуйте это упражнение. Сосредоточьтесь на всех своих чувствах: что вы видите, что слышите, к чему прикасаетесь, какой вкус и запах ощущаете. Погрузитесь в эти эмоции и глубоко дышите, пока не почувствуете, как волна беспокойства уходит.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как понять, в чем ваше предназначение, где ждет успех?

Где искать отдушину и черпать ресурс?

Как найти увлечение и превратить его в бизнес?

Как отбросить страхи и сомнения?

Можно ли успеть все? И будет ли успех, если гнаться за двумя зайцами?

Героини этой книги рискуют и выигрывают: превращают

хобби в бизнес, переезжают за океан, зарабатывают на том, что доставляет удовольствие, читают судьбу по цифрам, пишут романы, становятся счастливыми!

Истории развития собственного дела и лайфхаки тридцати четырех современных женщин помогут вам найти ответы.

Я очень просила героинь этой книги делиться своими лайфхаками. Чтобы эта книга была не только интересной и вдохновляющей, но и практически полезной. Чтобы вы могли использовать полезные находки в своей новой деятельности. Вооружитесь карандашом и смело подчеркивайте понравившиеся вам мысли.

Надеюсь, эта книга станет для вас источником вдохновения!

Действовать или наблюдать за жизнью со стороны? Героини этой книги отвечают: однозначно действовать!

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Читайте внимательно. Быть может где-то между строк,

среди слов вы неожиданно обнаружите свой Шанс

Есть работа, а есть призвание...

Моя книга для тех, кто ищет себя и свое предназначение,

хочет изменить привычную сферу деятельности и не получает удовольствия от работы (и жизни).

Она для тех, кто мечтал быть космонавтом или учителем, а работает по той специальности, которую выбрали родители, потому что так лучше и престижнее.

Для всех, кого родители направили в ВУЗ СВОЕЙ мечты, несмотря на сопротивление и тягу совсем к другой специальности. Кто теперь каждый день воспринимает работу, как бесконечную, неинтересную рутину, пытаясь посмотреть внутрь себя в поисках ответов и найти выход из этой ситуации...

И для мамочек в декрете, которые оказываются, зачастую, просто выброшены на несколько лет из жизни. А спустя годы декрета осознают, что не понимают, стоит ли и зачем им возвращаться на старую работу.

Надеюсь, опыт, практические советы и истории героинь книги, такие разношерстные, но очень вдохновляющие и вселяющие веру в чудо, помогут вам определиться со своим предназначением и решиться отправиться в путь – на поиски себя и своей судьбы.

Эти страницы полны вдохновляющих и захватывающих историй о женщинах, которые:

- круто изменили свою жизнь,
- коренным образом поменяли сферу деятельности,
- нашли необычное хобби и превратили его в бизнес.

Они не побоялись перемен и переезда за океан или смены

стабильной офисной жизни на полную неизвестность в любимом деле, нашли себя и свое предназначение, закрыли глаза на страхи и сомнения, впервые в жизни сели составлять бизнес-план.

Эти героини нашего времени поделятся с вами своими лайфхаками, которые ведут к счастью и успеху!

Они доказали, что для открытия прибыльного бизнеса и развития своего дела не нужно специальное образование. Нужны только желание и предприимчивость!

Сколько людей с дипломом МВА и с несколькими высшими сегодня сидят без работы? Им не мешало бы почитать истории, напечатанные на страницах этой книги.

Здесь на соседних страницах уживаются нумеролог и бизнес-вумен, сказочница и путешественница, стилист и руководитель школы и успешный сетевик, тележурналистка и хозяйка бренда мимимишных пижамок, косметолог и женщина-праздник, пекущая тортики для детей, художница и мыловар.

Эта книга о том, что мы чувствуем, когда понимаем, что в жизни нужно что-то менять. И о том, что мы способны, несмотря ни на что, двигаться вперед к цели и не боимся начинать что-то новое.

Почему лайфхаки – самое ценное?

Двигаться к цели проще, когда маршрут уже проложен!

В жизни нам каждый день приходится решать разнообразные задачи и искать ответы на множество вопросов. Лайфхаки значительно облегчают нам жизнь.

Это наиболее эффективные способы решения жизненных задач. Они помогают проще смотреть на проблемы и решать их.

У каждого из нас есть какие-нибудь секреты успеха: проверенные на собственном опыте советы, пути выхода из частых ситуаций, рецепты в области тайм-менеджмента и личной эффективности. Такие суперрецепты на все случаи жизни.

Лайфхаки среди остального моря информации как изюминки в кексе.

Мудрость гласит: «Лучше учиться на чужих ошибках». И ведь правда, чужой опыт, наработки, советы, проверенные «в полях», помогают нам сэкономить силы и время, повысить КПД, не совершать ошибки и лишний раз не рисковать. Или наоборот: помогают понять, что рисковать стоит. И что ошибки – неотъемлемая часть пути к воплощению мечты.

В общем, лайфхаки помогают нам совершать меньше действий, тратить меньше времени, но получать лучший результат.

Благодаря им нам не приходится заново изобретать велосипед. Мы сможем опереться на чужой опыт и учесть чужие ошибки.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПОМЕЧТАТЬ

Чем бы вы хотели заниматься? Что доставляет вам удовольствие? Словом, от чего душа поет?

А теперь представьте, что ваша мечта реальна! Сложно? Нет возможности? Так думать проще всего.

Всю жизнь заниматься делом, не приносящим удовольствия, потому что «нет возможности искать себя» и «надо деньги зарабатывать», а потом, спустя годы, с грустью оглядываться назад... Чтобы вытащить рыбку из пруда, придется поднапрячься!

Кстати, многие мечтают заняться тем, что нравится, на пенсии. Но потом так и не делают этого.

Дело привычки! Если всю жизнь себе отказывать в том, что хочется, и делать только то, что надо (кому надо, это кто сказал, что надо делать так, а не иначе?), то по прошествии лет вырабатывается привычка отказывать себе в том, что хочется на самом деле, подкрепленная страхом пробовать новое. А чем старше человек становится, тем страх перемен сильнее.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С БУДУЩИМ УВЛЕЧЕНИЕМ, КОТОРОЕ ВЫ БУДЕТЕ РАЗВИВАТЬ?

Поиск себя – это большая работа над собой. Вам придется задавать себе вопросы и искать на них ответы.

Возможно, это займет времени гораздо больше, чем вы думали. Некоторые люди пробуют новое и ищут себя всю жизнь...

– Чего вы хотите от жизни? Сможет ли новое увлечение помочь вам этих целей достигнуть? В дальнейшем при выборе дела, которое будете развивать, отталкивайтесь от ответа на этот вопрос.

– Запишите в блокноте все, что вам нравится, все незначительные или серьезные занятия, которые вас привлекают. Что из этого у вас получается хорошо?

– Остановитесь прямо сейчас (остановите непрерывный бег своих мыслей) и подумайте: чего вам не хватает для счастья именно в этот момент жизни? Как этого можно достичь?

– Подумайте, чем бы вы занимались, если бы вам не надо было зарабатывать на жизнь.

– Посмотрите вокруг себя: чем занимаются ваши подруги, знакомые, другие люди? Есть ли среди них успешные и счастливые люди? Попросите у них совета, узнайте, как они начинали.

– Пробуйте, учитесь новому и расширяйте кругозор. Методом проб и ошибок вы найдете свое, близкое по душе именно вам дело.

– Задавайте себе вопросы, исследуйте себя и свои интересы и мыслите шире! Не бойтесь раздвинуть границы своего мира!

– Верьте в то, что ответ на ваш вопрос существует. Вам

просто нужно его отыскать.

– Если чувствуете, что к какому-то занятию душа не лежит, без сожаления вычеркивайте (даже если вы посвятили ему предыдущие годы жизни).

– Дайте себе время на обдумывание, при необходимости вернитесь к списку позже.

Подумайте над каждым пунктом. Ежедневно заглядывайте в свой список целей и задач, чтобы вычеркнуть выполненные и внести новые.

Вечером уделите этому занятию хотя бы пять минут и обозначьте для себя, на чем будете фокусироваться на протяжении всего следующего дня. Во-первых, благодаря этому вы сможете понимать, куда двигаться дальше и правильно расставлять приоритеты. Во-вторых, вы увидите, что двигаетесь к цели, а не стоите на месте. Это зарядит вас оптимизмом. (Если этого не делать, то завершая свой день и спрашивая себя, что вы сделали сегодня для достижения своей цели, вы ответите: «ничего...»).

Любимое дело дарит бездну положительной энергии и открывает множество возможностей, о которых раньше вы и подумать не могли.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Если вам не нравится то дело, которым вы занимаетесь сейчас, в ваших силах это изменить. Если у вас нет возмож-

ности, найдите ее. Если не можете найти, создайте.

Успешные люди сами создают себе возможности.

1. Определите цель.
2. Наметьте на бумаге, какие шаги вам нужно сделать, чтобы ее достичь.
3. Определите примерный срок достижения цели и сколько времени понадобится на каждый шаг.
4. Создайте бизнес-план.
5. Почитайте соответствующую вашему будущему делу литературу, пообщайтесь с теми, кто уже занимается им.

Вы ограничены не отсутствием ресурсов, возможностей, сил, времени. Вы ограничены только собственным образом мыслей. Поверьте в то, что вы точно можете достичь всего, что представляете.

Я понимаю одно – нужно не сидеть и предаваться грустным мыслям о поиске вдохновения или своего призвания. Нужно действовать, пробовать, делать хотя бы один маленький шагок к цели – найти себя – каждый день.

Жизнь доказывает снова и снова: не важно, какие возможности у вас есть сейчас. Важно, как вы используете свои способности, данные от природы. Вооружитесь ли вы смелостью, бесстрашием, изрядной долей авантюризма, и пуститесь ли в путешествие по морю возможностей и шансов, зависит только от вас.

Например, я всегда отсекала мысли о собственном бизнесе. Считаю, что слишком высоки риски и вложения на стартовом этапе. Вы снимете в аренду помещение, закупите сырье, товары, инструменты и др., и уже должны будете государству налоги. А прибыль первые полгода может быть нулевая. Но сегодня можно начать собственный бизнес онлайн с минимальными вложениями. Не снимать офис, не арендовать склад, а просто донести до потенциальных клиентов, что у вас есть, что им предложить. Хотя, и для развития онлайн-площадки финансовые вливания все равно нужны.

Тем не менее, позитивный опыт моих героинь показывает, что и без больших вложений, вооружившись блестящей идеей, можно получать доход от своего хобби, организовать небольшой бизнес и получать доход и удовлетворение от достигнутого.

А ЕСТЬ ЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ?

Предыдущие пункты звучат очень оптимистично. Но стоит сделать оговорку: бывают ситуации, когда бросить все в один час и начать заново, возможности нет.

Тем более что на первых порах почти любое дело не приносит прибыли и требует немалых вложений денег, сил и времени. Нужно, в конце концов, на что-то жить. Или довести начатые проекты до конца (спорное утверждение: спросите себя, кому это нужно и станете ли вы от этого счастли-

вее?).

Выход есть. В этой ситуации нужно превратиться в многорукого Шиву: одновременно искать себя и работать на основном месте работы. А когда усилия по поиску дела жизни и его выводу на рельсы окупаемости увенчаются успехом, тогда переходить на него окончательно.

Если «выстрелит», если почувствуете, что крепко стоите на ногах, тогда уже и будете принимать решение о выходе в офлайн, расширении, увольнении с основной работы.

Я, пожалуй, иногда настороженно отношусь к людям, которые ищут себя в зрелом возрасте. Ведь есть, например, люди, которые просто не хотят работать, поэтому снова и снова идут учиться, а потом говорят: «Это не мое!». И учатся снова. Выход из такого замкнутого круга видится в том, чтобы как можно скорее переходить от теории к практике, от учебы к работе и получать практический опыт. Только он покажет точно: ваше это дело или нет. А еще лучше параллельно с обучением новому продолжать работать в старой сфере.

Просто сделайте это! У вас одна жизнь. Поверьте в себя и в то, что в ваших силах ее изменить. Порой немного, порой очень сильно, но обязательно к лучшему.

Никогда не останавливайтесь и не сдавайтесь. Вам нужно только желание, чтоб ваша мечта стала реальностью.

ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ БЕЗГРАНИЧНЫ, ВАЖ-

НО ТОЛЬКО ЖЕЛАНИЕ!

Наша жизнь слишком коротка, чтобы заниматься нелюбимым делом. И к тому же современная жизнь слишком активна и непредсказуема, чтобы всю жизнь посвятить чему-то одному.

Чем больше видов деятельности будет в ваших руках, тем больше возможностей для развития и выбора дела по душе, самомотивации и пополнения внутреннего ресурса.

Ваше тело находится в определенном пространстве, в квартире или офисе. А ваше сознание точно также обитает в границах, определенных вами.

Эти стены, которые вас останавливают, ограничивают и тормозят, возвели вы сами. Расширьте свои границы и снесите стены, чтобы открыть и покорить новые горизонты.

Сознание не может сопротивляться фантазии. Поэтому думайте о том, что вам хочется привнести в свою жизнь.

Представляйте, какой она станет, когда вы начнете действовать, а ваше дело начнет приносить первые плоды.

Ваша стратегия обречена на успех. Не думайте о том, что реально, а что нереально. Просто получайте удовольствие от своих фантазий и мечтаний о будущем. Доверяйте себе и жизни, а недоверие спрячьте в какой-нибудь темный ящик сознания и забудьте о нем.

Как сказал один мой знакомый: «Сегодня успех определяет не образование и опыт, а изрядная доля авантюризма».

ПРЕВРАТИТЕ МЕЧТУ В ЦЕЛЬ

Даже если она кажется слишком амбициозный и несбыточной, превратите ее в цель и идите к ней. Одна из героинь этой книги так и говорит: «Мечты должны быть максимальными и очень наглыми. Тогда хотя бы часть из задуманного точно сбудется!».

Например, ваша мечта: «Хочу печь торты, и чтобы все их ели и восхищались».

Вы уже печете торты и ими восхищаются родные? Расширьте сферу влияния:

- закупите все необходимое для выпечки,
- расскажите о своем хобби друзьям и попросите их рассказать о вас их друзьям,
- сообщите о тортах в социальных сетях и всех чатах месенджеров, в которых вы состоите, разместите объявления в интернете,
- попросите друзей упомянуть вас в сторис,
- учитесь новому – специальные мастер-классы и YouTube вам в помощь,
- делитесь в соцсетях моментами из вашей жизни и секретами мастерства, делайте мастер-классы,
- проведите акцию со скидками,
- собирайте фото и отзывы о своих творениях, не стесняйтесь просить людей вас рекомендовать,

– заранее готовьтесь к праздникам – времени повышенного спроса,
– запаситесь терпением.

С каждым днем о вас будет узнавать все больше людей, число клиентов будет расти. Помните, что качество – прежде всего. Если ваши клиенты будут довольны, они вернутся и приведут своих друзей.

ДАЙТЕ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ СВОИМ ДЕТАМ

И тогда у вас будет больше времени на саморазвитие и хобби. А ваши дети будут расти более самостоятельными и способными принимать решения.

Признайтесь, вы устали повторять многие вещи по десять раз. Просто делегируйте своему ребенку больше ответственности. Не стойте над ним. Он слышит вас с первого раза.

Пусть учится самодисциплине: сам планирует время, собирает вещи, взвешивает за и против и даже планирует покупки – это будет только на пользу. Эти навыки они с пользой будут использовать на протяжении всей жизни.

ОБРАТИТЕСЬ К КАРЬЕРНОМУ КОНСУЛЬТАНТУ ИЛИ КОУЧУ

Если вы не знаете, в каком новом деле попробовать свои силы и не можете предположить, получится ли у вас сов-

мещать основную работу/материнство и хобби/подработку, идите на обучающую программу, которая поможет вам определиться:

- выбрать направление для развития с карьерным консультантом,
- развить актуальные навыки,
- оценить свои силы и поставить цели в саморазвитии,
- составить график работы, понять, какой объем времени вы сможете уделять новому делу,
- пройти практику в новом виде деятельности.

Для того чтобы наше развитие не останавливалось, просто необходимо устраивать себе регулярные стрессы – то есть выходить из зоны комфорта. Пробовать новые занятия, участвовать в конкурсах и спортивных и иных соревнованиях.

Не ради победы или конкретного результата, а ради опыта максимального напряжения. Не ради знаний, а ради развития воли к их получению.

ДЕВУШКИ НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ!

СТОРИТЕЛЛИНГ ШЕСТВУЕТ ПО МИРУ

Для чего нам нужны истории, почему они стали так попу-

лярны?

Потому что они вдохновляют нас на подвиги, на неожиданные перемены, дают веру в себя.

Мы читаем чужую историю успеха и думаем: может быть, я тоже так смогу?

А потом читаем вторую историю и понимаем: «Да! Точно, несомненно, стопроцентно смогу! И почему только еще вчера мне не пришла в голову эта блестящая идея?»

Поистине сегодня возможно все: можно даже улететь в космос, если захотеть. То, что еще вчера было мечтой, сегодня может стать реальностью, как и предсказывали писатели-фантасты.

Вы замечали? То, что мы читаем в фантастических произведениях и видим на экранах кинотеатров, спустя какое-то время сбывается. Электромобили и машины, управляемые искусственным интеллектом, роботы-хирурги и искусственное мясо...

Все эти идеи писатели-фантасты черпают прямо из космоса. А потом точно так же ко вселенскому разуму подключаются лучшие умы ученых. (А может, фантастическое кино становится источником идей для диссертаций и научных работ, достойных Нобелевской премии?)

Никогда не встречали писателя-фантаста? А хотели бы? Сейчас я вас познакомлю!

Евгения Хамуляк – человек-оркестр: писательница, сказочница, редактор журнала, психолог, бухгалтер, хозяйка

арт-галереи, мастер-кукольник, астролог, книжный иллюстратор и мама четверых детей! Кстати, Евгения Хамуляк – автор-иллюстратор обложки этой книги!

Почитайте ее историю, и вы поймете: так могла написать о себе только сказочница. Действительно, ее жизнь читается, как настоящая сказка! Она завораживает и заинтриговывает. И заставляет верить, что все возможно!

Надеюсь, жизнелюбие и оптимизм Евгении зададут тон всей книге и зарядят вас верой в чудеса!

ЧЕЛОВЕК-КОСМОС ЕВГЕНИЯ ХАМУЛЯК,
38 лет, Испания

Инстаграм: @skazki_evgenia_khamulyak
@dizain_oblojek_ekh @marafon_skazok_official
Сайт: www.skazkievgeniikhamulyak.mya5.ru

Настоящему писателю идеи книг приходят из космоса!
Да-да, а самые фантастические вещи могут на самом деле оказаться правдой, которую от нас тщательно скрывают.

Пророчества фантастов сбываются здесь и сейчас
Приветствую вас, дорогие друзья! Меня зовут Евгения Хамуляк. И почти с раннего детства я задавалась вопросом: кем являюсь в этой жизни.



Только потом я узнала, что таким же вопросом задается, по меньшей мере, еще 50% населения планеты. Где другая половина, другие 50%, никогда даже не задумывались о том, кто они и для чего рождены, спокойно жили-поживали и горя не знали.

Но только не я, которая сразу же поняла, что такие точные профессии как бухгалтер, юрист или врач – не для меня. Ведь все, что получалось у меня лучше всего – это выдумывать и фантазировать, а также читать и, что немаловажно, понимать, взрослую, философскую литературу, крутую фантастику от крутых, признанных корифеев в этом жанре, чьи произведения давно перестали быть художественными, превратившись в пророчества, которые сбываются прямо здесь и сейчас.

Вот с таким багажом и большими амбициями я закончила школу и «уперлась» в небольшой список профессий, которые предлагали 90-е в Российской Федерации. Самой лаковой считалась бухгалтерия. И, чтоб не обижать маму, я решила пойти учиться на бухгалтера: считать чужие деньги и сводить дебет с кредитом. А заодно на психолога, хотя это вышло почти случайно... А позже еще и на историка.

И весь этот суп превратил меня в очень творческого человека! Бухгалтерия красным клеймом выжгла на моей душе любой намек на занятие сведением кредита и дебета и подсчеты копеек в мониторе компьютера, хотя благодаря имен-

но этим знаниям я, как писательница, отлично справлялась с ролью менеджера и посредника при взаимодействии с литературными магазинами и издательствами, знаю как оформляются счета-фактуры и прочие бумажки.

Психология помогает мне писать не просто сказки или романы, но настоящие психологические квест-тренинги в художественной форме, где читатели на примере литературных героев, в их похождениях и приключениях, способны пережить неудачи и проблемы и в конце рассказа добиться успеха.

Наконец, история в Московском педагогическом университете на факультете для будущих учителей истории... Ох, эта история мне показала, что наша реальность – настоящая головоломка. И мы – ее жители – даже не представляем, что все, что мы знаем – это неправда. Или, как говорили еще сто пятьдесят лет назад, кривда. А вот любимые с детства сказки с их скатертями-самобранками, наливными яблочками, сапогами-скороходами и другими чудесами – это как раз настоящая правда, которую от нас скрывают и попросту украли, заставив поверить, что мы с вами бухгалтеры, юристы и менеджеры.

Главная книга

Вот такой заморский волшебный суп сварился за мои недолгие сорок лет плавания в творчестве, где прямо сейчас

я пишу самую главную книгу своей жизни «Приключения Шапки-2. Адронный коллайдер».

Получится хорошо или плохо? Решать читателям. Главное, что много раз за свою писательскую карьеру (а я мыслю себя именно писателем, хотя, как вы видели, в этой непростой профессии умещается сразу несколько), мне много раз пришлось убедиться, что все не случайно. А иногда удивительно волшебнo и даже мистично.

В моей копилке уже 16 книг. Это и фантастическо-мистические романы (некоторые с примесью ужасов), и любовные истории, и сборники сказок для дошкольников и детей постарше.

И это вовсе не предел, а только начало. Новые захватывающие идеи витают в воздухе – остается только вовремя их схватить и перенести за бумагу.

Чудеса возможны!

И однажды встав на путь веры в волшебство, вы увидите, что жизнь начинает приносить сюрпризы, порой обязывая на собственном примере показать другим, что все возможно.

Ну что ж, раз надо – так надо! Назвалась писательницей-фантасткой – придется проверить все чудеса и всю фантастику на себе.

И что куклы умеют разговаривать, и что древняя магия – это всего лишь забытые законы физики и естествознания,

и что рептилоиды существуют, и что человек может жить вечно.

Много-много романов, былин, фентези и... собственный журнал

Кроме серьезного увлечения писательством, я еще и коллекционер авторских кукол и мишек.

Идея организовать свой журнал об авторских игрушках и декоре интерьера возникла у меня одновременно с идеей открытия галереи в Барселоне на одной из самых известных и старых улиц Gran de Gracia (вроде московских Нового и Старого Арбата).

Поэтому галерею хотела открыть, чтобы выставлять в ней авторские игрушки и другие интерьерные аксессуары. Оба проекта я назвала: «Dear Dolly».



Я изучила этот рынок. Оказалось, что в Испании он совсем не востребованный. Интерес к нему тоже, правда, был не очень большой, в отличие от других стран. Наверное, из-за национального характера. Жаль, что это мне удалось

узнать лишь опытным путем – уже в полях.

Например, жители холодных широт (немцы, россияне) больше увлекаются всем, что связано с декораций дома (интерьерные куклы, реборны, мишки Тедди пользуются успехом). И крупнейшие выставки авторских игрушек проходят, в том числе, в России. Они давали лучшие продажи.

Нельзя сказать, что в тот момент русские были хуже в плане изготовления кукол. Но для Европы в России открылся солидный рынок сбыта. Это еще был своего рода пик по интересу к интерьерным игрушкам. Тогда я и открыла галерею и журнал одновременно на нескольких языках, чтобы писать о куклах и творчестве.

Одна из самых сложных задач была – найти хорошего переводчика. Наверное, она и не была выполнена окончательно... Все-таки сфера специфическая, любой переводчик бы не подошел.

Тем не менее, журнал открылся! Мы участвовали во всех крупнейших выставках по хенд-мейд работам Испании: в Мадриде, Барселоне. И всегда были единственными, кто представлял мишек Тэдди и кукол.

Это был очень интересный опыт. Но, к сожалению, я не могу сказать, удалось мне добиться цели или нет.

Бизнес в стиле фанк

Галерею пришлось закрыть из-за кризиса, дефолта

2014 года. Тогда в России рубль упал. И покупать евро за рубли, чтобы платить зарплаты и содержать журнал, стало просто невозможно.

Но в плане развития моего личного бренда и самопрезентации, особенно в Испании, новой родине, журнал и галерея сыграли колоссальную роль.

Я стала настоящей светской львицей.

Барселона – это город-музей под открытым небом. И иметь здесь свою галерею, значит, быть особенным и своим.

Меня приглашали на все художественные тусовки, брали интервью – снимали и показывали на телевидении, печатали обо мне статьи в журналах и газетах. И за это я никому ничего не платила!

Кроме того, я и моя галерея даже появлялись в заметках туристов со всего мира.

Мы с коллегами специально не отслеживали все пиар-материалы, просто новые клиенты приходили к нам и говорили, что пришли по конкретной статье или сюжету.

Мы занимались любимым делом. Это и есть современный бизнес в стиле фанк, так сегодня популярный. Когда все участники процесса просто получают огромное удовольствие от общего дела. Не мы искали популярность, а она нас находила.

Еще у нас была своя фишка. Мы проводили очень интересные мастер-классы. К нам ехали люди со всей Испа-

нии и даже опытные художники и кукольники. А затем мы эти мастер-классы также публиковали в СМИ, получая резонанс.

Весь этот период моей жизни – галерея, журнал, выставки, общение с творческими людьми по интересам, мастер-классы, тусовки, – это огромный пласт приятных воспоминаний.

Это было чудесно. Как хорошо, что я рискнула, прислушалась к себе и воплотила свои идеи в жизнь. Это был серьезный, большой проект в моей жизни.

Да, я поняла, что это не мое. В том числе потому, что за журналом требовался очень серьезный каждодневный контроль. Плюс экономический кризис сыграл свою роль.

Еще сделала для себя неожиданное открытие – творческие люди могут быть крайне неприятными в общении, ревнивыми, завистливыми, претензиозными. Не все, безусловно.

Наверное, тот, кто работает в театральной или телевизионной среде, меня поймет. К ним надо иметь особый подход. Мне это удавалось. Развилось невероятное терпение. Но, в то же время, закрыв журнал, я сказала себе, что больше не хочу быть связанной с этим миром.

Даже пришлось удалить профиль галереи в фейсбуке, потому что каждый день нас пытались найти: «Вы где? Мы не можем вас найти! Стоим на улице и не видим вывески». И, конечно, не было сил объяснять, почему мы закрылись.

Могу уверенно сказать, что это был самый счастливый пе-

риод в творческой моей жизни...

Как я решила стать художником

У писателя есть постоянная потребность в иллюстрациях для книг и красивых обложках. Обложка книги – это же как пальто: в чем встретят, так и примут. Я на этом, как писательница, и кошку, и собаку, и верблюда съела.

Поэтому наступил момент, когда я поняла, что созрела открыть новую страницу в своей жизни. Я прошла обучение (курс одного иллюстратора в инстаграм, которая специализируется на мимимишных рисунках) и стала рисовать героев своих сказок и рассказов.



Нет, на самом деле, истинная причина в том, что как пси-

холог я искала конструктивный способ выражения своего стресса.

Одним из первых родился проект про Мамаську, прототипом которой в некоторых моментах послужила я сама. У меня есть короткая, но очень мудрая и с юмором история для взрослых про нее (загляните в @skazki_evgenia_khamulyak, чтобы прочесть).

Прошло совсем немного времени, и сегодня я могу все!

Могу рисовать скетчи и шаржи, комиксы и создавать очень оригинальные обложки книг, портреты и иллюстрации в 3D. Для меня нет ничего невозможного!

И основной секрет, почему получается: я занимаюсь только тем, что мне нравится здесь и сейчас. Если чувствую, что не могу писать роман, хотя очень хочу и надо – отодвигаю его в сторону, берусь за рисование, и внутри кто-то потирает радостно ладошками. И картинки выходят фантастическими!!! Это вдохновляет и я в хорошем настроении опять берусь за рассказы и роман. И там все выходит феерически!

То, что у меня получится все задуманное, – я даже не сомневаюсь. Потому что каждый день моей жизни я посвящаю этому делу время, любовь, отдаю настроение, свои силы и талант. То же самое я отдаю детям, и они у меня растут фантастическими! То же самое будет и с творчеством! Так что не ищите отговорок, а просто скажите себе: все могу! Учитесь, пробуйте, не останавливайтесь на достигнутом. Я сама еще в пути. Но конечная цель – не добежать бегом до цели.

Конечная цель – получать удовольствие от пути.

Мой марафон

Еще мне удалось найти совершенно потрясающий инструмент, настоящий движок для творчества – марафон для писателей и сказочников, где я выступаю организатором и вдохновителем.

Под моим руководством люди, даже не помышлявшие написать хоть пару строк, пишут и издают свои первые книги.

Мнения читателей подтверждают: некоторые произведения в наших сборниках – просто самородки! Сейчас готовится к изданию уже шестой сборник!

Одни из главных задач марафона: обмен творческой энергией и совместное издание книги.

Одному опубликовать свои труды не так легко – коллективом авторов гораздо проще. Не все, конечно, становятся писателями после марафона, у многих просто сбывается давняя мечта – написать свою первую книгу. Это уже много!

Для каждого марафона сказок (или романтических историй) я придумываю какую-нибудь новую волну. То сеанс куклотерапии, то съемки ролика-самопрезентации, то составление персонального гороскопа для каждого участника, то арт-терапию (мы рисовали собственные автопортреты и героев своих произведений, я рисовала шаржи и др.).

В результате каждого марафона на свет появляется новая

чудесная книга, в которой публикуют свои произведения начинающие и опытные авторы. Наши сборники можно купить во многих крупных интернет- и некоторых офлайн-магазинах.

Ничто не сравнится с ощущением, когда держишь в руках результат своего труда – увесистую ароматную (только из типографии) книжку, у которой впереди целая жизнь!

Творчество – это жизнь

Я верю и знаю, что занятие творчеством помогает исполнять желания.

А из всех видов творчества писательство – самое интеллектуальное, связывает нас с высокими космическими сферами, повышает наши положительные вибрации, возвышает нас над бытовыми проблемами, упадничеством, неудачами, плохим настроением. Возвышает туда, где встречаются успех, счастливый случай, положительное развитие событий, более добрые и талантливые люди. И, наконец, исполняются мечты.

Сегодня я мечтаю написать книгу о куклотерапии, чтобы не только я, но и многие другие люди узнали о том, что это увлекательное занятие может быть настоящей психотерапией, маяком на пути к разным жизненным целям и подсказкой в поиске себя.

ЛАЙФХАКИ ОТ ЕВГЕНИИ ХАМУЛЯК

1. Я, как и любой человек, расстраиваюсь, когда меня настигает неудача.

Но с каждым годом вижу замысел или ретроспективу своих ошибок. И понимаю: никогда нельзя думать, что неудача – это конец планам.

Ведь каждая неудача, потеря, простой являются рукой providения.

Если б я в тогда слушала только свои «хотелки», то давно бы сидела у разбитого корыта. Меня «лишали» тупиковых, бесполезных, ненужных людей, событий и предметов. Чтоб я шла дальше по пути. Это очень интригует – узнать, каков же план и путь?!

2. Это не моя фраза, но я сделала ее своим девизом: «Желания надо загадывать грандиозные, но выполнимые. И они будут подогрывать к движению всю жизнь». Если, конечно, жизнь заканчивается только этим отрезком памяти...

Кстати, сейчас ученые доказали, что человек может прожить 300 лет. И я собираюсь это сделать.

3. Я выпускаю к изданию только те рассказы, которые лично мне понравились: порадовали, рассмешили до слез.

Да, я сама смеюсь над своими шутками! Проверяю свой юмор на себе.

При этом обожаю своих героев и героинь: они мне, как родные дети.

Доверяю только своему мнению: даже если сто человек

мне скажут, что шутки были не смешными или сюжет скучный, никакой. Потому что самый страшный критик – это мой внутренний голос. И если уж он дал им «зеленый свет», значит, минимум одному читателю рассказы понравились. Пока что этот метод не подводил. Любите своих героев как родных и близких. Тогда их полюбят остальные!

4. Идите по жизни с юмором, делитесь им щедро с другими людьми, и проблемы будут уменьшаться в размерах: с огромного слона до маленькой блохи.

Казалось бы, это не новость. Но я переработала этот совет в практическое русло: у меня очень изворотливый, черный юмор, он позволяет мне из самой неприятной ситуации вытащить сюжет и написать книгу.

Иногда я так мщу некоторым людям, делаю их героями книг и там разделяюсь с ними всячески, но, в основном, они раскаиваются в своих поступках.

Вы будете удивлены, но отношения с этими людьми со временем налаживаются. А книг на полке становится все больше.

5. Не останавливайтесь на достигнутом. Потому что может оказаться, что это еще не предел. Так было со мной.

Куклы – были моей жизнью, но оказались только ступенькой. Закрытие галереи сначала казалось трагедией. А теперь я вижу, что обрела настоящее призвание, которое греет меня как мартеновские печи. Изнутри. Жарко. Пылко. С каждым разом мои сюжеты все насыщеннее, фантастичнее, за-

крученнее.

6. Не стесняйтесь обратиться к звездам за подсказкой. Так случилось со мною. Один астролог, не зная моих имени и истории, только по дате рождения, сказал: вам суждено стать писательницей сказок.

Такое сочетание планет было у всех сказочников мира.

С тех пор я изучаю астрологию, которая раньше была сверх-наукой, а сейчас даже астрономия не изучается в школе. Многие даже не знают названий планет, а ведь под названиями скрывается судьба, призвание, цель жизни, профессия, стезя, миссия. И все это не синонимы. Все это путь!

МЕЧТА, ПРЕТВОРЕННАЯ В ЖИЗНЬ!

Делать людей счастливыми – достойная цель в жизни. Действовать в этом направлении сразу по нескольким фронтам решила следующая моя героиня – Юлиана Шкода. И сегодня я хочу вас познакомить с этим позитивным и разнообразно развитым человеком.

Юлиана ведет одновременно несколько проектов. Она – профессиональный коуч по стандартам ICF, практикующий психолог, арт-терапевт. А еще Юлиана сотрудничает с международным клубом путешественников.

Легко ли бросить престижную карьеру, чтобы начать с нуля?

Юлиана прошла огромный путь в поисках себя. Она работала топ-менеджером в финансовой сфере. Но эта деятельность не приносила ей удовольствия.

Тогда Юлиана ушла, чтобы начать все с нуля и переписать свою судьбу. И ни минуты не жалела об этом.

Сегодня она работает коучем, психологом и делает людей счастливее. А кроме этого ведет одновременно несколько других успешных проектов. И во всех попадает точно в цель!

Инструменты успеха

В качестве коуча, используя весь инструментарий психолога, она консультирует людей. В том числе по вопросам поиска своего предназначения.

А второй инструмент-помогатор в поисках счастья – это все возможности международного клуба путешественников, которыми может воспользоваться любой желающий. Это мотивация и реальный шанс отправиться в путешествие мечты бесплатно или с огромным бонусом. Хотите также? Тогда читайте рассказ Юлианы о себе.

ЮЛИАНА ШКОДА, МОСКВА

Инстаграм: @jula.shkoda

Коуч ICF, психолог, автор курсов и амбассадор клуба InCruises.

Жизнь – это путь. У кого-то путь до булочной и обратно.

А у кого-то кругосветное путешествие

Моя задача – помочь людям изменить свою жизнь

Я – профессиональный коуч (а не самопровозглашенный, которых в инстаграм пруд пруди) и психолог, специалист в сфере финансов с двенадцатилетним стажем, онлайн-предприниматель, приятно познакомиться!

Мечта каждого человека – найти любимое дело. Я эту мечту воплотила и даже не один раз.



Сейчас очень непростое время. Когда люди задумываются о том, чем они хотят на самом деле заниматься. И понимают, что им уже 30, 40, 50, 60 лет, а вся их жизнь – это дом – работа – дом.

Они делают для себя открытие, которое состоит в том, что можно заниматься любимым делом и зарабатывать. Они мечтают, хотят увидеть мир и получать удовольствие от жизни каждый день.

Те, кто решается, отправляются на поиски себя. Получится ли у них?

В том и состоит моя задача, как коуча: помочь человеку разобраться в себе, найти интересы по душе, включить мотивацию, выбрать наилучший маршрут к цели и изменить свою жизнь к лучшему. Я по собственному опыту знаю, что найти себя можно в любом возрасте.

Как психолог я помогаю людям справиться с вызовами судьбы и выйти из зоны турбулентности спокойно и с плюсами. Очень сложно изменить привычный образ жизни и бросить нелюбимую работу. Но возможно.

Каждый кризис – это волшебный пендель. А поддержка опытного коуча всегда ведет к позитивным переменам, поверьте!

Подумайте, вдруг именно сейчас для вас наступил момент открыть в себе особые таланты?

Сегодня жизнь часто сама подталкивает нас к переменам, заставляя проходить все стадии поиска себя в ускоренном

темпе.

Раньше мы с моими клиентами месяцами прорабатывали стратегию перехода в новую сферу, работали со страхом перемен, неуверенностью и т. п. А сейчас нет времени для сомнений. Просто делайте! Стучите ножками до последнего!

Вы не поверите!

Всего за один час коуч-сессии человек может осознать: то, к чему он шел всю жизнь, тратя время, силы и энергию, нужно было не ему, а, допустим, его родителям... А от реализации ложной цели, увы, никакого удовольствия человек не получит.

В такой ситуации нужно настроиться на позитив и радоваться, что пришло осознание, а значит, сэкономлено много-много дней и даже лет. Теперь можно начать новую жизнь. Такую, как мечталось!

Понимание истинных желаний, дает энергию и силы для их достижения!

Любимое дело – лучшая мотивация!

У меня есть еще одно дело по душе, которое меня мотивирует лучше любых успехов в других сферах. Я мечтаю увидеть весь мир, показать его семье, детям, и мои мечты вот уже несколько лет сбываются благодаря участию в междуна-

родном клубе путешествий InCruises.

Он подарил мне возможность побывать во многих уголках планеты, да еще и зарабатывать на этом в свободное от основного вида деятельности время. И еще и ездить в премиальные круизы абсолютно бесплатно! Такая возможность есть у человека любой профессии. Сегодня – это реальность!

Многие мечтают путешествовать сами и с семьей. Я рассказываю этим людям о реально работающих инструментах, которые позволяют это делать каждому, вне зависимости от места жительства и уровня дохода. Я делюсь своими впечатлениями от круизов – самого безопасного и элитного вида отдыха. И люди, видя мои горящие от счастья глаза, также загораются верой в свои мечты.

Благодаря членству в клубе я получаю бонусы на каждое свое путешествие. Сумма бонусов может достигать до 200 000 рублей в год! Заманчиво? Клуб также дарит своим членам подарки, проводит розыгрыши и корпоративные мероприятия за границей! Хотите зажигать вместе с нами?

Круизы – это воплощенная мечта, это драйв! Стоит один раз съездить, потом еще минимум год глаза будут светиться счастьем.

А для меня нет лучшей награды, чем помогать другим обрести свое счастье.

Многие люди думают, что круиз – отдых не по карману. Я тоже так думала! Но когда познакомилась с клубом InCruises, узнала, что можно путешествовать без наценки

и гораздо больше, чем вы представляли. Круизный отдых доступен: если брать «все включено», то деньги на лайнере практически не нужны!

Особенно такой отдых подойдет родителям с детьми. На многих лайнерах есть детские каюты, то есть в них дети едут бесплатно. На круизных лайнерах с утра до вечера есть детские активности. Родители смогут побыть вдвоем и отдохнуть, а это бесценно.

Еще одно хобби – трансформационная игра

У меня нет ни одной свободной минутки, ведь я учусь новому, развиваюсь и организовываю новые проекты: составляю программы онлайн-курсов, провожу мастер-классы, работаю с метафорическими картами и организовываю трансформационные игры.

Кстати, трансформационная игра – удовольствие два в одном: и развлечение и работа с психотерапевтом по волнующим вопросам. Кто-то после игры находит новое решение мучающего вопроса, кто-то ловит озарение и получает подсказку от Вселенной, кто-то прямо на игре меняет жизненную стратегию и в итоге встречает любовь, начинает зарабатывать, находит предназначение.

Если вы не можете найти себя и мучаетесь вопросом, как проявить свои способности по максимуму, обратитесь к коучу. Вместе с профессионалом вы обязательно найдете вер-

ный путь.

ЛАЙФХАКИ ОТ ЮЛИАНЫ ШКОДЫ

Меняйся или исчезни!

1. Помните: все, что радует – твое, что не радует – не твое.
2. Ставьте цели. Мечта это ведь не цель. Это то, что очень манит, будоражит, но, скорее всего, никогда не будет исполнено. Не имея четких желаний и целей, мы и не получаем то, чего хотим.
3. Создавайте счастливые дни.
Примите решение, что сегодня будет отличный день. Улыбнитесь себе, распрямите спину и будьте на высоте. Запоминайте только хорошее. Станьте источником радости для других.
4. Не ждите, что кто-то вас осчастливит. Подарите себе счастье сами! Почувствуйте и признайте свою ценность.
5. Развивайте внутреннего ребенка. Он отвечает за творчество и креативность, радость, любовь к жизни.
6. Примиритесь со страхом. Страх – одно из основных препятствий на нашем пути в поиске себя. Нельзя избавиться от него. Но нужно посмотреть страху в лицо и действовать с ним заодно.
7. Постарайтесь увидеть в проблемах возможности. Часто мы просим Бога изменить нашу ситуацию, не думая о том,

что он послал ее нам, чтобы изменились мы. Иногда наши проблемы приходят не чтобы сломать нас, а чтобы научить летать.

8. Замените «должен» на «могу». Сразу в вашей жизни прибавится оптимизма!

9. Помните, что одежда и стиль – это мощное оружие для борьбы с низкой самооценкой! Подумайте, что вы транслируете своим внешним видом? Люди всегда верят своим глазам, и иногда даже больше, чем ушам или здравому смыслу.

10. Помните, что те трудности, которые мы придумываем в своем воображении, становятся реальностью.

11. Выйдите из зоны комфорта, чтобы понять, что у вас есть крылья.

12. Когда вы живете с заниженными стандартами, вы наносите вред каждому, с кем пересекаются ваши пути («Волк с Уолл-Стрит»).

Мудрая притча

Три лягушки сидели на листе кувшинки. Одна решила прыгнуть. Сколько лягушек осталось сидеть на листе кувшинки?

Правильно! Три. Решить и прыгнуть – разные вещи.

СТАТЬ КОУЧЕМ?

1. Если вы задумывались о профессии коуча, то учитесь только у лучших: выбирайте школу, аккредитованную по международным стандартам профессии – ICF.
2. Выберите специализацию. Пока вы учитесь, наблюдайте за собой – с какими запросами, типами клиентов вам комфортнее работать. Прокачивайте одну-две конкретные темы.
3. Тренируйтесь на знакомых и сокурсниках, собирайте отзывы с первых дней работы.
4. Работайте над своей страницей в соцсетях. Не пишите только про коучинг, берите и другие темы.
5. Сделайте крутую фотосессию.
6. Обратитесь к человеку, который уже стал успешным коучем за наставничеством. Например, ко мне!

ЛУЧШИЕ ДЕТСКИЕ КНИГИ – ТЕ, В КОТОРЫХ ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ САМОМУ

АННА НИКОЛЬСКАЯ, СОЧИ

vk.com/mysoulflow Инстаграм: @babaka_nikolskaya

- Автор 45 книг, бестселлеров Эксмо, Росмэн, Clever
- Руководитель мастерской писателя А. Никольской
- Лауреат премий им. Сергея Михалкова, Алексея Толстого, Премии Рунета (лучшая книга для детей-2013), «Старт-Ап» (лучшее развивающее пособие для детей-2013), «Книга года: выбирают дети», премии В. Крапивина, «Ясная

поляна» и «Золотой Дельви́г». Победитель конкурса «Новая детская книга» -2015, кинофестиваля Николая Бурляева «Золотой витязь» в номинации «Литература для подростков».



Первые шаги

В детстве я мечтала работать дрессировщицей собак, мультипликатором, продавцом в киоске «Союзпечать» (чтобы иметь неограниченный доступ к «Мурзилке» и «Веселым картинкам»). Окончив школу с углубленным изучением английского языка, а также музыкальную и художественную, я поступила в Алтайский технический университет и выучилась на переводчика. Потом в Колледже искусства и дизайна в Челси училась на художника-оформителя.

Мне нравилось жить в Англии. Там в маленьком приморском городке с маяком появились мои первые рассказы, сказки и детский интернет-журнал «Желтая гусеница».

Писать книги для детей я начала в 25 лет.

Знаковые моменты

Во время учебы в колледже я написала первую повесть о приключениях двух русских девочек в Англии и отправила ее в подарок королеве Елизавете II. После получения благодарственного письма от королевы у меня «выросли крылья», я решила продолжать литературное творчество.

Когда я написала первую детскую историю на собачью тему, то отнесла рукопись в Барнаулский союз писателей, где меня похвалили за... «усидчивость». В рукописи было около девяти авторских листов.

После этого я начала изучать литературу по писательскому ремеслу, много читала, поступила на Высшие литературные курсы Литературного института имени М. Горького. Спустя несколько лет моя рукопись была опубликована в сокращенном варианте в издательстве «Аквилегия-М».

Как издали мою первую рукопись

В 2008 году я прошла конкурсный отбор на семинар детских писателей в Старой Руссе. Его проводил Фонд Сергея Филатова «СЭИП», мастерами были Валерий Воскобойников и Марина Бородинская. Я везла с собой первую крупную прозу (впоследствии она стала книгой «Порожек»). В чемодане со мной из Барнаула летели 20 увесистых рукописей – на каждого участника семинара.

Когда я прилетела в Москву, случился форс-мажор. За несколько часов до отхода поезда в Старую Руссу раздался телефонный звонок. По семейным обстоятельствам мне нужно было срочно лететь в другую страну. Ситуация усугублялась тем, что мой паспорт находился в посольстве США – я получала визу.

И вот я оказалась, как мне показалось, в безвыходной ситуации. Мне позарез нужно было быть одновременно в двух местах. Первый вариант с Руссой был проще – сел в поезд и приехал на семинар. Второй – сложнее: сначала мне надо было вызволить у американцев загранпаспорт, а потом

успеть на самолет к определенному времени. Пока я принимала судьбоносное (как оказалось) решение, я вся извелась. И это еще слабо сказано.

Я выбрала вариант не ехать на семинар – это была трагедия. Мне казалось, моя писательская карьера на этом кончилась – так, впрочем, и не начавшись. Меня вовек теперь не простят: я зря растратила деньги Фонда и больше никогда в жизни не выпадет мне шанс встретиться с самим Валерием Воскобойниковым!

Всеми правдами и неправдами я выманила у работников посольства паспорт, вылетела из России, сделала все, что от меня требовалось, и благополучно вернулась к разбитому корыту.

В квартире у друзей меня ждали 20 распечатанных рукописей. Помню, я сидела на диване, смотрела на эти кирпичи и плакала. Правда, недолго.

На следующий день я шла мимо книжного магазина и вдруг решила в него зайти. Это был самый обычный книжный с маленькой полкой попсовых детских книжек про пупсиков. Я стала их листать и аккуратно списывать выходные данные – у меня набралось ровно 20 издательств.

Назавтра, купив на почте конверты, я подписала их и разослала милые мои кирпичики «на деревню дедушке».

Через четыре месяца я шла по проспекту Ленина в родном Барнауле, когда раздался телефонный звонок. Этого я не забуду никогда. До сих пор сердце трепещет, как вспоминаю.

– Алло, это Анна?

– Да.

– Вас беспокоит московское издательство «Аквилегия-М». Мы прочитали вашу рукопись.

– !!!

– Она нам не подходит.

– Ээ... Ну ладно...

– Послушайте, а нет ли у вас рассказов о животных? О собаках, например? Мы запускаем новую серию о домашних любимцах...

«Нет ли у меня о собаках? **НЕТ ЛИ У МЕНЯ О СОБАКАХ?! ЕСТЬ!** У меня о собаках вообще все! Весь мой роман на восьми авторских листах и еще куча рассказов и сказок!», – захотелось мне прокричать дорогому моему Владимиру Геннадьевичу Митину – директору издательства.

– Есть кое-что, – скромно ответила я.

– Отлично, записывайте мой мэйл...

Так с легкой руки Владимира Геннадьевича вышли две мои первые книги «Приключения черной таксы» и «Город собак» – они открыли популярную теперь серию о животных издательства «Аквилегия-М».

Теперь риторический вопрос: а если бы я села в поезд и уехала в Старую Руссу, что бы произошло?

Скорее всего, я бы перестала писать – надолго или навсегда. Моя рукопись была слабой для такого сильного семина-

ра: в нем участвовали мои будущие друзья и коллеги – теперь известные писатели, а тогда – мегаталантливые начинающие авторы.

Я была мнительной девушкой и не умела правильно относиться к критике. Я бы не пережила этот опыт, наверное. Хотя кто знает, на что мы вообще способны?

В любом случае, сложилось все так, как сложилось. То есть – самым наилучшим и наивысшим для меня образом. Как, впрочем, для всех и всегда.

Но это нам становится очевидным лишь спустя некоторое время.

P.S. С Валерием Михайловичем мы познакомились через 10 лет. При встрече он рассказал мне удивительную историю из жизни – про то, как однажды встретил на улице инопланетянку.

Муза всегда со мной!

Я ношу с собой блокнот и ручку, потому что идеи могут совершенно неожиданно в голову прийти. Особенно во время прогулок по незнакомым местам или путешествий, потому что мы меньше склонны в это время думать, а больше ощущать и наблюдать с любопытством.

Взгляд художника направлен не внутрь, как это обычно бывает, а наружу. Например, мы ездили в соседний город в одно из воскресений, остановились в парке немного поиг-

рать. Мимо меня по детской площадке носились огромного роста мужчины, они догоняли своих малышей, кричали, падали замертво. Забавно было за ними наблюдать, такими дикими и необузданными, я внесла их в блокнот. А через несколько дней решила, что неплохо было бы написать книгу про пап («Папатека»). Не про какого-то одного конкретного, а про всяких разных. Сделать такое «ожерелье» из пап.

Я люблю писать в кафе, там уровень шума самый комфортный. Ненавязчивый шум стимулирует креативность гораздо лучше, чем абсолютная тишина. В Англии с этим проще – могу сидеть хоть весь день с одной чашкой кофе, и никто не будет возражать. В Барнауле у меня так не получалось.

А если выбиратья никуда не хочется, я включаю шум дома: на сервисе Rainy Cafe можно включить кафе и дождь одновременно.

Кто-то сказал, что все лучшие идеи появляются от скуки. По-моему, это очень верно.

Победы

Победы в конкурсах – это своего рода обратная реакция, которая необходима каждому творческому человеку, подверженному сомнениям. Ведь творческие силы подпитываются положительной энергией.

Тут двоякая ситуация: с одной стороны ты очень зависишь от мнений, критики окружающих. С другой – ты и твоё твор-

чество не должны ни от чего зависеть. Чужое мнение, особенно неосторожно высказанное, может навредить внутреннему художнику. Для меня это дилемма до сих пор.

Победы в конкурсах приносят много бонусов, узнаваемость, популярность. Например, так было после конкурса «Новая детская книга» от издательства «Росмэн». Моя сказочная повесть «Марта и фантастический дирижабль» заняла первое место, и о ней тепло отзывались телеведущий Андрей Максимов и писатель Михаил Яснов. Это окрыляет.

Своя школа

Как только у меня появился успешный опыт сотрудничества с издательствами и издания книг, ко мне стали обращаться за консультацией начинающие и уже опытные писатели. Вопросов было так много, что я подумала: почему бы не помогать людям в формате литературной мастерской.

В соответствии с веяниями времени я создала пошаговую программу обучения литературному мастерству и тонкостям взаимодействия с издательствами в онлайн-формате.

На мастерской мы в частности разбираем такие вопросы (не чуждые каждому начинающему автору), как справляться с «неудачами» и относиться к критике своих первых читателей.

Мой курс имеет практическую направленность – участники слушают лекции от меня и других современных писате-

лей, выполняют ежедневные задания и получают обратную связь от преподавателя, а также возможность обмениваться опытом со своими коллегами-студентами в чате.

Отличительная черта курса в том, что каждый ученик получает пожизненный доступ ко всем материалам и может возвращаться к ним по мере надобности.

ЛАЙФХАКИ ОТ АННЫ НИКОЛЬСКОЙ

1. Если нельзя, но очень хочется, то...

Для меня с недавних пор нет такого слова в обиходе нельзя.

Особенно если очень хочется, то никаких рамок нет.

2. Я бы всем хотела пожелать узнать себя.

А еще полюбить. И каждый день помнить о том, что наша жизнь бесконечна и одновременно очень коротка.

3. Ничего не откладывайте на завтра.

Сделайте то, что планировали здесь и сейчас. И помните, что в жизни наиболее важна сама жизнь.

4. Не ограничивайте свой результат

Мечтая о будущем, вы хотите видеть конечный результат таким, каким его подсказывают ум и жизненный опыт. Но во Вселенной все постоянно меняется, так же как в ходе эволюции каждого отдельного человека. Результат ваших действий должен оставаться открытым, многоуровневым и многовариантным. Если вы привяжете себя к строго

определенному результату, этим вы ограничите свою конечную цель, которая на самом деле бесконечна.

5. Углубитесь в себя, отпустив сопротивление и борьбу.

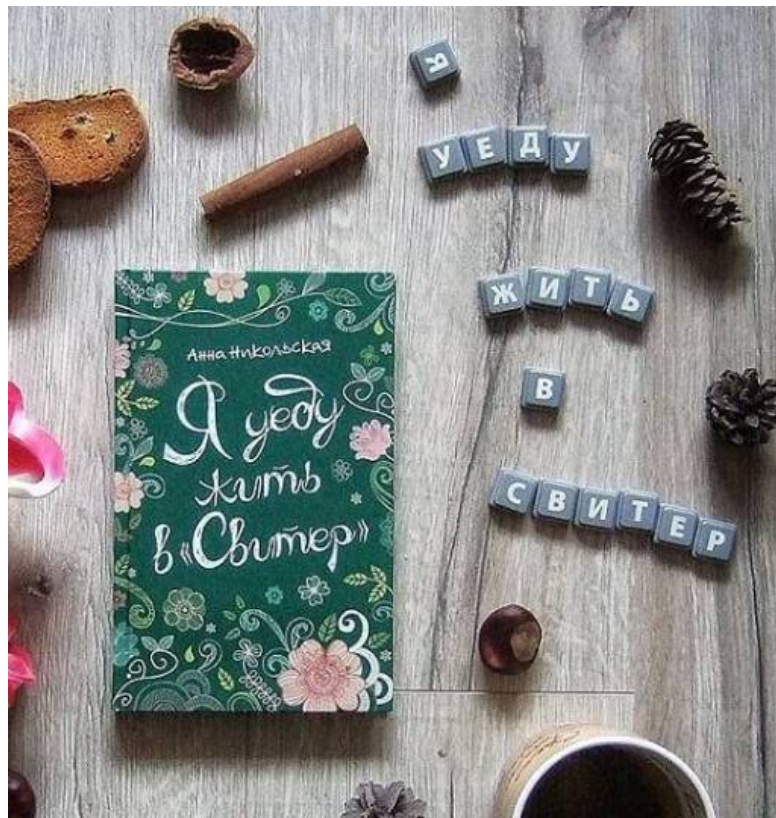
Внутри вас есть дверь в давно покинутый вами дом. Когда вы ее найдете, то поймете, что ее не перепутать ни с чем. В этом месте ваши чистые и светлые желания. Это место и есть вы.

6. Рискуйте.

7. Меняйте свой мир. Отказывайтесь от привычной, предсказуемой жизни.

8. Поверьте в себя. И вы найдете силу и смелость, чтобы оплатить ими исполнение своих желаний...

Я хочу вам пожелать быть собой: вдохновленным и вдохновляющим, тонко чувствующим, спонтанным и непоследовательным, глупым и мудрым, простым и сложным. Совершающим ошибки, ходящим по кругу, наступающим на грабли, отдающим всего себя и принимающим с благодарностью все. Не копируйте, не подражайте. Вы уникальны, другого такого человека, как вы, нет.



СТИЛЬНОЕ ДЕЛО

Я узнала о школе стиля Анны Юнкиной, когда она только начинала. Тогда она вела вебинары и консультировала

по скайпу. Потом на какое-то время проект Анны выпал из моего поля зрения. И вот теперь, когда я приступила к написанию книги, я вспомнила про Анну. Могу сказать вам, что и сама Анна и ее проект изменились до неузнаваемости. Это видно по самой Анне, по списку ее достижений, по ее фотографиям и по счастливым лицам ее многочисленных клиентов.

Очень важный момент затронула Анна в своем рассказе — тему поддержки близких нам людей. Начиная новое дело человек очень уязвим перед критикой и нападками других людей. В особенности, если это близкие, например, родители и другие родственники, друзья, коллеги по работе. Очень больно слышать, что то, чем ты занимаешься, это баловство, а не нормальная работа... Люди часто склонны отрицать то, чего не понимают. Особенно это касается современных веяний (в частности, бизнеса в социальных сетях).

И хорошо, когда есть рядом хотя бы один человек, который верит в тебя и всячески поддерживает. Подает руку помощи и помогает подняться, когда ты падаешь. Радует вместе с тобой новым победам.

АННА ЮНКИНА, 30 ЛЕТ

Инстаграм: @annie_yunkina

Страница Вконтакте: m.vk.com/projector.fashion

Мое дело: школа стиля Projector.



Учу людей находить стиль и дарю им билет в новую жизнь!

К цели маленькими шажками

С первого класса школы мечтала стать учителем. Недавно нашла кассету с записью, где нас, первоклашек, спрашивали, кем мы хотим быть. И я тогда точно знала, что стану учителем.

Сегодня можно с уверенностью сказать, что я осуществила свою мечту. Учю стилю и делаю девушек счастливее и красивее – это вдвойне приятно. Отчасти можно сказать, что мечта была связана с моим бизнесом в плане обучения.

В ВУЗ я поступила на инженера по охране труда, а также закончила аспирантуру по экологии. И даже успела поработать по специальности. Пытаясь распробовать свою детскую мечту на вкус, параллельно с работой по специальности начала преподавать в ВУЗе (ДГТУ).

Но наша система не давала развиваться именно в педагогике, так как заваливали кучей ненужной бумажной работы и ставили ее выше самих занятий со студентами по приоритету.

А мне не хотелось ковыряться с бумажками, хотелось именно преподавать. У меня не было вообще отстающих студентов, потому что любому могла объяснить материал так, чтобы он понял. Природный талант не отнять!

Вот сейчас я кайфую – преподаю стиль, и никто не указывает мне на бумажную работу. Да, конечно, есть много нюансов помимо ведения курсов и вебинаров, в том числе и ру-

тинная работа, но когда она любимая – это в радость!

Училась я на стилиста везде, где только могла. Но без практики это не работает. Только практическая работа с клиентами дает хорошие навыки.

Моим первым клиентом стал мужчина. И теперь я универсал: работаю и с мужчинами и с женщинами.

Родились сын и школа...

Поворот в моей судьбе от преподавания в ВУЗе до открытия собственной школы стиля был действительно крутым.

Потому что моя Школа стиля родилась довольно спонтанно. Практически одновременно с моим сыном – на второй день после выписки из роддома. То есть я не вынашивала этот проект длительное время. Просто поняла, что в декрете не смогу ходить на шопинг с клиентами (на тот момент я уже активно это практиковала). И даже преподавала стиль в одном тренинговом центре в Ростове-на-Дону.

Было сложно начинать, честно. Еще и новорожденный ребенок на руках. Спать почти некогда было. Максимум – часа по три в день. Не было ни нянь, ни бабушек... При этом я продолжала работать на своей основной работе.

Это была главная сложность: начать бизнес одновременно с рождением ребенка... Почему-то я думала, что у женщины в декрете много времени. Но мой малыш гиперактивный, и мне пришлось несладко.

Мои близкие, не считая супруга, были в шоке. Так как понимали, что это все приведет к тому, что я уволюсь из университета (что я сделала только в сентябре 2020 года, когда Школе уже исполнилось три года). Они, мне кажется, до сих пор не понимают толком, чем я занимаюсь, и не считают это нормальной работой...

Мой супруг поверил в меня. Мой бизнес сделал свои первые шаги благодаря его поддержке. Но вот от финансовой помощи я отказалась – хотелось самой себе доказать, что я смогу.

На тот момент у меня было всего 50 000 рублей сбережений. Всю эту сумму я вложила в рекламу. Было очень страшно, что я все потеряю... Такие чувства, я думаю, испытывает абсолютно каждый человек, начинающий свое дело.

Хотелось все бросить...

Несколько раз хотела все бросить и послать к чертям все от усталости. Но потом выдыхала, пила молочный улун, прилетал очередной отзыв о моем Базовом курсе с историей о том, как у девушки жизнь изменилась после него, и мироощущение менялось к лучшему, самооценка поднималась, и я понимала, что нужно продолжать идти вперед к цели. Несмотря ни на что.

Сегодня мое дело все больше набирает обороты, растет команда и число довольных клиентов. Очень приятно читать

их отзывы. Они для меня, как бензин для автомобиля, который вырывается вперед к вершине успеха.

Вот, например, что пишет моя клиентка Елизавета Беляева: «Я смотрела многие вебинары, но они не производили такого фурора, как вебинары Анны Юнкиной. Скажу честно, что на данный момент рынок стилистов переполнен, все думают, что это легко и быстро, но это не так. Той ответственности и любви, с которой подходит Анна к своей работе, можно позавидовать. На марафонах дается очень много полезной информации, разбираются гардеробы девочек, а самое главное – учат отличать современные вещи от устаревших. Я хочу купить книгу Анны Юнкиной и ее курс...».

На таких клиентах и держится современный бизнес. Желаю всем, чтобы у каждого их было как можно больше.

Моя книга

Я заметила, что все книги по стилю устаревают еще до их выхода. Они все полны воды, обо всем рассказывают обтекаемо, по ним ничему нельзя научиться.

Я захотела создать книгу, по которой действительно можно научиться выглядеть стильно, современно. И судя по отзывам, которые присылают читатели, мне это удалось.

Лучшие идеи приходят к нам спонтанно. Именно так мне пришла в голову идея написать собственную книгу с советами для девушек: «101 совет по стилю. Справочник совре-

менной девушки». Она для девушек, которые хотят выглядеть стильно и кайфовать от своего отражения в зеркале.

В ней базовые правила стиля и советы о том, как создавать стильные образы, но при этом не быть «модным клоном». В книге раскрыты четыре важные темы: коррекция фигуры, подбор цвета, комплектация вещей и аксессуаров. Ранее вся эта информация была доступна только 2000 ученицам моей школы стиля.

Когда опускаются руки

Что делать? Читать отзывы, написанные вашими благодарными клиентами. Это очень сильно вдохновляет и помогает двигаться дальше. А еще выдохнуть, сделать себе выходной и заниматься в этот день только любимыми делами. У меня это длительная ванна, молочный улун, новая книга Мураками, просмотр кулинарного шоу, игры с ребенком и вечернее свидание с любимым.

Как понять, что нашли свое дело?

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.