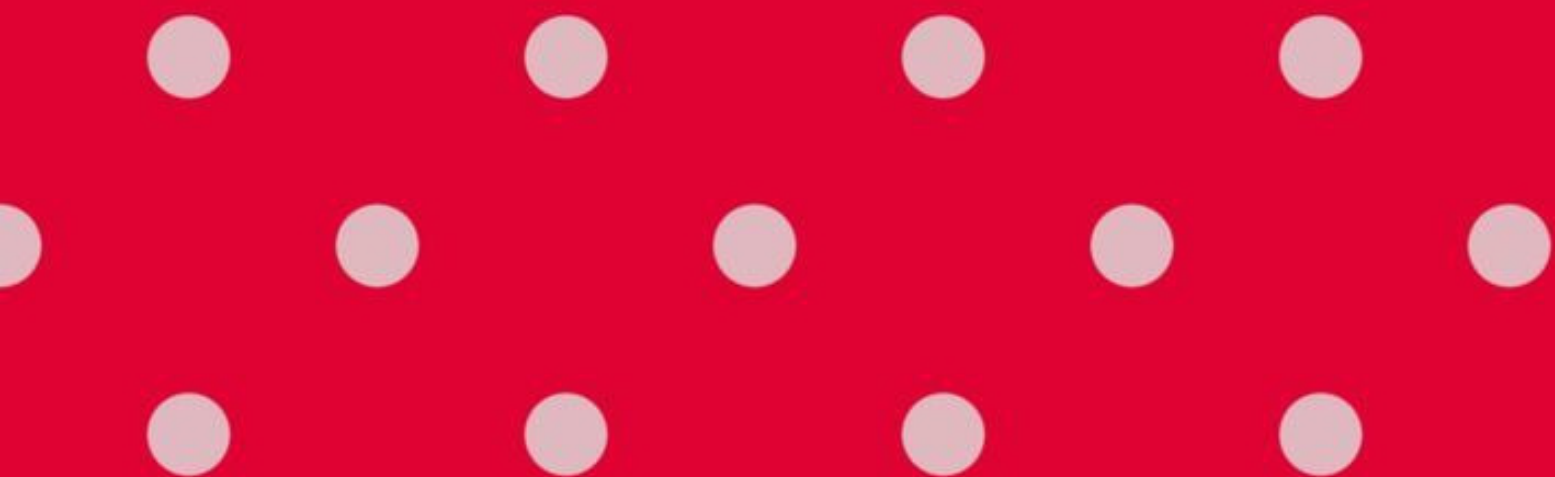


18+ Олесья Владимировна Каткова

*90 способов стать
счастливой,
успешной
и исполнить
желания*

Для женщин



Олеся Каткова

**90 способов стать счастливой,
успешной и исполнить
желания. Для женщин**

«Издательские решения»

Каткова О. В.

90 способов стать счастливой, успешной и исполнить желания. Для женщин / О. В. Каткова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-531988-3

Прекрасные женщины! Здесь вы найдёте упражнения и техники для исполнения ваших желаний, самореализации, радостной жизни. Выберите несколько способов, внедрите их и наслаждайтесь улучшениями. Книга именно для женщин, которые мечтают о чём-то большем, нежели повседневная рутина. Теперь вы сможете многое!

ISBN 978-5-00-531988-3

© Каткова О. В.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**90 способов стать счастливой,
успешной и исполнить желания
Для женщин
Олеся Владимировна Каткова**

© Олеся Владимировна Каткова, 2021

ISBN 978-5-0053-1988-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прекрасная леди, я рада тебя приветствовать! Неважно, сколько тебе лет, 25 или «уже» 52. Главное, что ты являешься творцом своей реальности, и в книге я тебе это буду доказывать на все лады.

Стать более стройной, здоровой, радостной, счастливой и успешной – можно! Для этого достаточно применять на практике некоторые советы, техники, приемы – выбирай любые из предложенных. Советую читать книгу не всю зараз, а понемногу. Например, по три-четыре странички в день. Материал я копила по крупицам несколько лет...

Понравившиеся рекомендации перепиши себе в блокнот, подчеркнув красным фломастером. И начинай внедрять. Ты заметишь, что количество энергии, энтузиазма в тебе возрастет. Желания начнут исполняться: сначала маленькие, потом и покрупнее.

На устойчивые перемены в жизни потребуется время. Может быть, месяц-два или больше, но первые приятные изменения в себе и вокруг себя ты ощутишь уже через несколько дней.

В книге я даю только те рецепты счастья и успеха, которые прошли проверку временем, которые помогли мне и многим женщинам улучшить собственную реальность. Возможно, что-то покажется тебе очевидным. Но ты же помнишь? Знать и ДЕЛАТЬ – это две разные вещи. Делай то, что выберешь из книги. Только тогда и будет эффект.

Здесь я собрала рецепты как из прикладной психологии, так и эзотерического свойства. В моем блоге можешь прочесть еще больше хитростей и фишечек для личностного роста и исполнения мечтаний. Приглашаю заглянуть. www.derzay365.ru

ВСЕГДА ПОМНИ: ТВОЕ СЧАСТЬЕ И РАДОСТЬ ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ СВОЕ ВРЕМЯ И ЭНЕРГИЮ. Рекомендую научиться правильному распределению сил, читая «90 способов». Наверное, где-то есть более сильные книги, написанные профессорами психологии и гуру личного развития... НО я очень придирчиво отнеслась к выбору материала, и мне не придется краснеть перед тобой за результат. Читай, наслаждайся озарениями, входи в поток прекрасного сотворения мира! Будь уверена: отныне твоя жизнь заиграет яркими красками, словно крылья бабочки на цветочном лугу. Итак...

1. Если ты хочешь, чтобы этот день не прошел зря, назначь на него . Попробуй оттолкнуться от своей мечты. Например, ты жаждешь успеха, славы. Тогда назначь на текущий день что-то, что приблизит к этой мечте. Можно нарисовать эскиз будущей прекрасной картины... Можно договориться о встрече с успешным, богатым человеком (повод при желании найдется) ... Можно посетить мастер-класс по ораторскому искусству. В общем, поразмышляй прямо с утра, какое будет для тебя сегодня. И обязательно его выполни! *важное действие действием важным*

2. Старайся почаще есть овощи, фрукты, зелень и ягоды. Даже всего два яблока в день – гораздо лучше, чем вообще без растительной пищи. Но ты смело ставь рекорды: увеличь количество фруктов и овощей, насколько можешь. Подобная стратегия даст энергию твоему телу, свежесть мыслям и легкость настроению. Вообще, доля растительной еды должна быть не меньше 60% от общего объема пищи в день. А лучше – и того больше. Сможешь? Постарайся! Твой организм будет очень-очень рад.

3. Знаешь ли ты, как бодрит и освежает холодный душ? Летом он спасает от вялости, вызываемой жаром. Зимой и осенью доставляет удовольствие уставшей от серости психике. Прекрасная встряска, к которой добавляется польза для твоего иммунитета, ведь раз за разом ты будешь его укреплять и настраивать на эффективность. Холодное обливание следует делать после того, как ты вымоешься под теплым или горячим душем. Разогревшись немного, сде-

лай водичку холодной и пару минут закаляйся. При этом можно петь бодренькую песню или повторять вслух: «Я молодец! Я молодец! Я просто супер!». Такой вот интересенький квест...

4. Возьми за привычку по вечерам записывать в блокнот твои хорошие поступки и полезные дела. К примеру, ты можешь перечислить, что выполнила очередной проект по работе, сделала утром зарядку, позвонила родителям и позитивно с ними пообщалась, навела порядок в компьютере, побаловала себя фруктовым смузи в кафе (да-да, приятности тоже нужно отмечать)... Ведя подобные записи регулярно, ты будешь ощущать, что твоя жизнь имеет смысл и развивается, что ты не стоишь на месте. А в грустные дни можно пересматривать эти списки выполненного – они поднимут настроение и замотивируют двигаться дальше.

5. Предлагаю составить подробнейший, длинный, как борода Хоттабыча, список всех необходимых и желательных дел на месяц вперед. Это может отнять немало времени, поэтому подойди к заданию основательно. Пусть в список войдут и крупные проекты, и повседневные действия наподобие «пропылесосить ковры», «встретиться с подругой», и мелочи, из которых ткется полотно нашей жизни. Если перечень будет иметь в себе срочные и важные дела, подчеркни их красным фломастером. Это твои приоритетные занятия, начинай утро именно с них. Если в списке есть маленькие задания на несколько минут («позвонить тете», «пришить пуговицу к рубашке», «узнать расписание электропоездов»), то сделай эти мелочи всем скопом прямо сегодня. Думаю, за час-полтора справишься. Дышать станет легче! Свой перечень дел просматривай ежедневно, постепенно вычеркивая то, что выполнено. Это замечательный инструмент самоорганизации и продуктивности.

6. Научись покупать в магазинах только качественные продукты питания. Если видишь на баночке с йогуртом непонятные химические символы (всевозможные «ешки», консерванты, красители, загустители), лучше не бери такую еду. Пользы от нее не будет, только нагрузка телу. Колбасу, сосиски по этой причине придется забыть. Но ведь можно брать курицу, свежемороженую рыбу! Голодать ты не будешь. Будь отныне внимательной покупательницей. Натуральные продукты питания (овощи, фрукты, крупы, творог, кефир, яйца и др.) можно найти в любом продовольственном магазине. Откажись от приобретения печенья – вот уж мусор-то! – и конфет, ведь к чаю гораздо полезнее брать сухофрукты, джем, горький шоколад без добавок. Заодно и фигуру приведешь в порядок, и организм оздоровишь.

7. Если тебе трудно, тяжело на душе и навалились проблемы... да если просто тоска какая-то липучая пристала, тогда обойди всю свою квартиру и собери вещи, которые отжили свои лучшие годы. Потертые, разбитые, надоевшие, скучные, вылинявшие, подпорченные, ненужные, унылые, подаренные кем-то не очень приятным – все это собери в большой пакет и торжественно отнеси на свалку. Затем можно включить позитивную, веселую музыку, пропылесосить, вытереть везде пыль, даже вымыть полы, коли не лень. Принять ванну или под душем ополоснуться. Вдохнуть свободно. Вознести искреннюю молитву к тем инстанциям, в которые веруешь. Попросить их о помощи – психологической и практической. Объяснить, чего ты хочешь и ждешь от них... Пообещай свое красивое поведение взамен. В завершение выпей кружку свежего чая с кусочком шоколада (либо фруктовый сок). Такой комплексный ритуал можно делать регулярно.

8. Большинство людей носят в себе творческую искру, которую можно раздуть и превратить в талант, в хобби, в приятную отдушину. Предлагаю тебе каждый день выделять время – хотя бы полчаса – на творческое занятие. Это может быть приготовление новых блюд, вязание шарфиков, рисование или пение, написание стихотворений или рассказов, декорирование предметов – да все что угодно! Ты прекрасно проведешь эти полчаса, зарядишься позитивными чувствами, отдохнешь от рутины и обыденности. Кто знает, а вдруг в один прекрасный день твое творчество принесет тебе прибыль или просто будет оценено твоим окружением по достоинству? Если график очень загружен, старайся уделять внимание творческим заня-

тиям на выходных. На этой почве можно найти единомышленников, друзей и подруг со схожими способностями – согласишься, очень приятный бонус.

9. Дари хорошим людям маленькие подарки просто так, без особого повода. Такая стратегия всегда улучшает взаимоотношения, наполняет их теплотой и радостью. Ты можешь дарить то, что тебе самой нравится. Или же подстраивать подарок под вкус конкретного человека. Второй вариант предпочтительнее. Но есть и универсальные подарки. К примеру, многим женщинам по вкусу придется качественный шоколад. Деловитым мужчинам подойдет в виде презента ежедневник и набор хороших ручек. Бывая в магазинах, присматривайся к вещам и постепенно приобретай то, что может быть подарено при случае кому-либо. Такой прекрасный «фонд подарков» не потребует много денег, зато будет крайне позитивно сказываться на дружеских и близких отношениях.

10. Наверное, данный совет ты слышала неоднократно. Главное – следовать ему, формируя месяц за месяцем финансовую подушку безопасности. Рекомендую с любого дохода 10—20% откладывать на банковский счет. Лучше приберечь данные накопления на будущее, не тратя их. Когда они составят шесть твоих ежемесячных привычных доходов, тогда и появится неприкосновенный запас на всякий случай. К примеру, на тот случай, если ты временно не сможешь работать и нужно будет заботиться о собственном здоровье, восстанавливать его. Если твои доходы позволяют, откладывай не 10—20% каждый месяц, а больше. Скажем, 30%. Иногда это возможно.

11. Обязательно воспитывай в себе доброе отношение к жизни и к людям, учись убирать прочь негативные мысли. Толку от них вообще нет, одни только огорчения. Посему придется следить за содержанием собственной головы утром, днем и вечером. Чтобы не напиваться внешним негативом, откажись от просмотра тяжелых фильмов, криминальных сериалов и ток-шоу по принципу «разбирательств», от новостей, которые внушают страх, печаль и тревогу. Песни тоже желательно слушать только светлые, добрые, ведь если песня повествует о несчастной любви с надрывом, она незаметно и тебя программирует на негативные чувства и события. Объяснять силу позитивных и негативных мыслей не входит в цель этой книги. Ты ведь и сама умница, понимаешь, что к чему. Я лишь напоминаю, насколько это важно: убирать из головы пессимистичные и печальные образы, наполниться дружелюбием и оптимизмом. Справишься? Пусть не сразу, но шаг за шагом, это тебе под силу. Жизнь станет праздником, когда ты научишься создавать только хорошие образы и чувства в себе.

12. Предлагаю позаботиться о природе и животных, а заодно устроить организму приятное. Для этого достаточно на первых порах регулярно проводить день без мясной пищи: без говядины, свинины, курятины, индейки и прочего. Белковый компонент ты можешь получить из творога, яиц, бобовых культур и каш (перловой, гречневой, например). Рыба – на твое усмотрение. По идее, можно и ее исключить в этот день. Раз в неделю подобная разгрузка может стать хорошей, доброй привычкой. Можно и два раза в неделю. Вообще, налегать нужно на растительную пищу, но я не буду учить вегетарианству, поскольку мой личный опыт показывает, что вегетарианство не для всех, оно не всегда оправдано. Подумай сейчас о том, сколько животных, птиц ты убережешь от гибели за один год, устраивая разгрузку от мясной еды на регулярной основе. Это легко! И понравится твоему телу, которое любит что-то натуральное, вроде фруктов, овощей, ягод и зелени.

13. Часто ли тебе удастся соприкоснуться с прекрасным в своей обыденности? Я говорю об искусстве. Занятия творчеством, о которых я уже писала, незаметно развивают более тонкий эмоциональный вкус. И уже хочется слушать классическую музыку, пусть и в современной обработке. Или любоваться балетом, либо же современными танцами. Почему бы тебе не взять за правило раз в месяц, допустим, посещать театры, концертные залы, выставки, музеи?.. Вопрос риторический. Конечно, сейчас очень просто включить запись спектакля через Интернет, но присутствие в театре это ведь более изысканное удовольствие! В таких местах

всегда есть особая энергия, невидимый взаимообмен с актерами, певцами или же с картинами, с другими предметами искусства. Все это облагораживает твою духовную природу и приносит свежие впечатления.

14. Правило 15 минут поможет выполнять те дела, которые осуществлять не хочется. Допустим, тебе надо составить большой и скрупулезный отчет, а душа совершенно к этому не лежит. И вот ты откладываешь это занятие со дня на день, находя все новые уважительные причины за него не браться. Согласно правилу 15 минут, пообещай себе, что сядешь за отчет всего на 15 минут, начнешь его составлять. А потом отложишь на другое время. Как показывает практика, за 15 минут работы происходит «включение» мозга – и ты сама не заметишь, как у тебя появится настроение для продолжения начатого. Это правило можно использовать хоть каждый день, ведь всегда есть дела из разряда «Не хочу, но надо бы».

15. Всем давно известно, что без хорошей самооценки быть продуктивной и успешной не получится. Или получится, но с большим таким скрипом. Так вот, рекомендую прекрасную технику взращивания этой самой самооценки. Нужно просто-напросто несколько раз в день, смотрясь в зеркало, говорить себе комплименты и улыбаться отражению теплой улыбкой. Скажи себе что-нибудь приятное, не скупись на ласку. «Ах, ты моя красавица! Ты такая очаровашка! У тебя такие выразительные и лучезарные глазки! Такие сочные вкусные губки! Ты достойна всего самого лучшего!» Либо что-нибудь на твое усмотрение в зависимости от ситуации. Дополнив комплимент улыбкой и глядя в свои глаза, ты сделаешь замечательную подпитку самооценке. А кроме того, добавишь хороших эмоций в текущие будни. Если сказать комплимент вслух не получается (рядом люди), хотя бы мысленно это сделай. Тоже польза будет немалая.

16. Возьми за принцип приобретать только качественные одежду, обувь, нижнее белье, аксессуары. Пусть каждая вещица в твоём гардеробе радует и дарит настроение. Скажешь, что это дорого? Но здесь подходит выражение: «Лучше меньше, да лучше». Даже когда платьев немного, но каждое из хорошей ткани и красиво подчеркивает твои прелести, можно быть уверенной в себе. Комбинируя одежду с различными шарфиками, украшениями, ты внесешь разнообразие в собственный образ. Только женщина, одетая в достойную одежду, может чувствовать себя королевой (или настоящей леди). А все эти распродажи дешевеньких тряпочек, барахолки, секонд-хенды рекомендую обходить стороной. Ты ведь мечтаешь жить красиво? К тому же в магазинах всегда можно найти стильное платье или сумочку со скидкой, но без ущерба качеству.

17. Практикуй иногда медитации, чтобы глубоко отдохнуть, расслабиться, снять напряжение тела и психики. Идеальная медитация – та, которая нравится тебе лично. Можно слушать аудиозапись в наушниках через смартфон или компьютер. Можно просто лечь, закрыть глаза, сосредоточить внимание на медленном спокойном дыхании, отвлечься от суетных мыслей. Некоторые дамы с успехом практикуют медитации-визуализации, помогающие исполнению желаний. Я и сама такая. С помощью медитаций-визуализаций мне удавалось привлекать деньги, дорогие подарки, хорошую работу и поклонников. Тут важна регулярность. Но тебе может быть достаточно эффекта релаксации, которую дает медитативное погружение. В результате ты почувствуешь себя спокойнее, собраннее и увереннее, добавится оптимизма, внутренней легкости. Делая такую медитацию перед сном, обеспечишь себе хороший глубокий сон. Так что не игнорируй мой совет – попробуй несколько раз, чтобы проверить.

18. Составь список из 100 твоих желаний, мечтаний и стремлений. В него могут войти как крупные цели («купить квартиру в южном городе»), так и маленькие приятности («поплавать в бассейне», «навестить подругу»). И даже совсем крошечные желания («приготовить пищу»). На составление списка не жалея времени, это можно осуществить и за несколько дней, и за неделю-другую. Когда все будет готово, прочитай свой перечень и выбери те желания, которые уже можно воплощать в жизнь. Ты удивишься, как просто изменить свое настро-

ение в лучшую сторону! И конечно, совершенно напрасно мы привыкли жить рутиной, забывая о собственной душе и ее потребностях. Вычеркивая уже реализованные тобой желания, ты будешь довольна и настроена на дальнейшие преобразования.

19. Наверняка у тебя накопилось множество вещей в квартире, которые не особо-то и нужны. Джинсы, из которых ты «выросла» еще два года назад, платья, которые ты почему-то не надеваешь и хранишь «на всякий случай», или же, например, книги, которые перечитывать не станешь. Собери свою коллекцию ненужных, но хороших вещей и продай через сайты объявлений! Во-первых, так ты несколько увеличишь свой доход. Во-вторых, вступишь свежую энергию в свою жизнь и расчистишь пространство шкафов для новых приятных вещей. Всегда найдутся люди, которым понравятся твои предложения на сайтах объявлений. Качественные фотографии и эмоциональный, яркий текст помогут эффективнее сбыть ненужные вещи.

20. Чтобы утро начиналось позитивно, и энергично проходил твой день, начинай его с зарядки. Физические упражнения разгонят по телу кровь, активизируют работу внутренних органов и всех систем организма, наполнят мозг кислородом (не забудь открыть форточку). Если хочешь, включи фоном бодрую музыку, любимую песню. Но и в тишине это приятно делать. Особенно когда понимаешь, что от утренней зарядки напрямую зависит продуктивность твоих дальнейших занятий и действий. В идеале (ты ведь знаешь) нужно отводить зарядке около 15 минут. Но, по моему опыту, даже пять минут уже хорошо. Начни с малого, если давно не занималась спортом, и каждые две-три недели меняй упражнения, чтобы тело работало эффективнее. О, спорт! Ты жизнь!

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.