

# ОСВОБОДИ КРАСАВИЦУ

РИТА ТИНГИ

## ПРАКТИКУМ

5 ШАГОВ ЗА 5 НЕДЕЛЬ,  
25 ИНСТРУМЕНТОВ

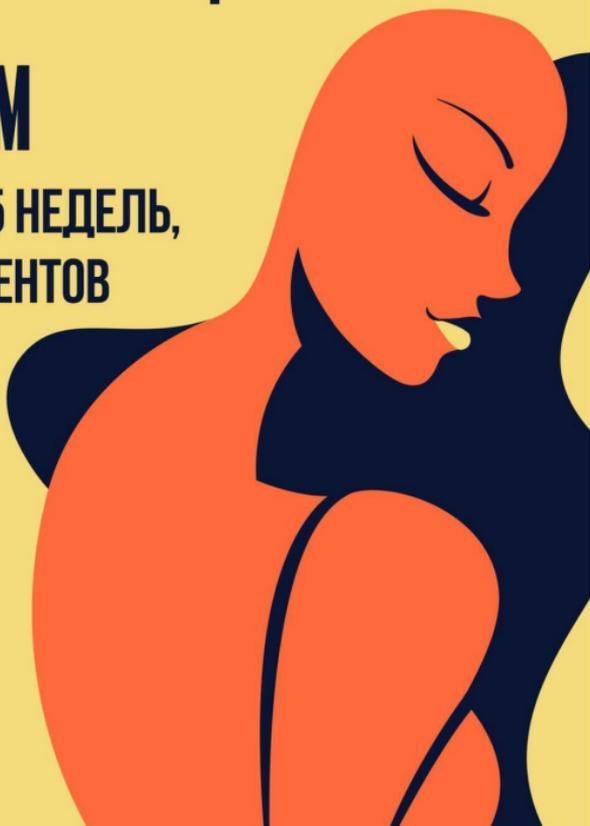
КРАСОТА  
И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

САМООРГАНИЗАЦИЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТРЕНИРОВКИ

ОТНОШЕНИЯ



**Рита Тинги**  
**Освободи красавицу.**  
**Практикум. 5 шагов за 5**  
**недель, 25 инструментов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70065157](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70065157)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Что, если у вас появится возможность улучшить самочувствие и качество жизни за 5 недель? Если для этого просто нужно будет следовать инструкциям и пробовать подходящие вам инструменты, уделяя этому полчаса в день? Новая книга-практикум Риты Тинги, психолога, тренера, специалиста в методике здорового питания, предоставляет 25 инструментов для улучшений по 5 направлениям. Организуйте свое пространство и время, совершенствуйте внешность, занимайтесь тренировками, покупайте полезную еду и наслаждайтесь общением! Книга дает возможность сразу же приступить к действиям, чтобы уже сейчас вести более продуктивный и счастливый образ жизни. Готовы не ждать лучшего, а сделать шаг ему навстречу? Нажимайте кнопку “Купить и скачать” книгу, приступайте! Или читайте бесплатно по подписке. Предупреждение об ответственности: администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную

информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Вступление	6
Неделя первая. Слегка самоорганизоваться	12
Неделя вторая. Стать просто красивой	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Рита Тинги**  
**Освободи красавицу.**  
**Практикум. 5 шагов за 5**  
**недель, 25 инструментов**

**Красота и привлекательность**

**Самоорганизация**

**Здоровое питание**

**Тренировки**

**Отношения**

@Рита Тинги, 2023

# Вступление

После выхода книги “Освободи красавицу. Пять ключей к тому, как изменить себя в лучшую сторону внешне и внутренне” я стала получать отзывы, в которых читательницы просят четкого плана действий. Так появилась эта книга-практикум. В ней мы пройдем по всем пяти ключам на пути к лучшей версии себя, а это:

- контролируемый хаос, организация пространства и времени удобным для себя способом;
- маркеры привлекательности и совершенствование внешних данных;
- здоровое питание по мере собственных сил и возможностей;
- тренировки для своего уровня физической подготовки;
- отношения с собой, другими людьми и миром, исследование и поиск новых аспектов этих отношений.

Пять ключей – пять недель, в течение которых мы будем исследовать, рассматривать, практиковать эти направления.

Каждая из нас неповторима, у каждой свои жизненные уроки, личные представления о себе, людях и Вселенной. Не могу предугадать, какие открытия ожидают именно вас на этом пути. Но точно знаю – они будут.

Потому что 5-недельный Практикум – это движение

*к самой себе. За какой из ключей не возьмись, он выведет к тем дверцам, что открываются на пути к себе лучшей: уравновешенной и энергичной, привлекательной и стройной, гармоничной. Открывать эти двери или нет, решать вам.*

*Приятного и полезного чтения!*

*Ваша Рита Тинги*

## **Вспомним детство, поиграем?**

Для начала предлагаю настроиться на дорогу и... Нет, чемоданы собирать не надо! Они и так у нас “на горбу” – в виде ежедневного груза непереработанных дел, неотвеченных чатов, непоздравленных родственников и прочего в этом роде.

Выбраться из-под этой ноши непросто, сама знаю. Бывало, высунешь нос в большой мир, полюбуешься, сколько же вокруг чудесного! Какие захватывающие книги не читаны, какие шедевральные фильмы не просмотрены, красоты природы вот, чуть ли не за окном, ждут моего взора! Но нет, сейчас надо постирать или отчет дописать, а далее по известному закону Мерфи:

*как только вы принимаетесь делать какую-то работу, находится другая, которую надо сделать еще раньше.<sup>1</sup>*

Поэтому настраиваться будем не самым привычным для нас, взрослых, способом. Предлагаю поиграть в волшебство.

Вспомним, как в детстве мы уходили в сказочный мир, и ведь там все было по-настоящему, правда? За секунду перевоплощались то в фею, то в колдунью, а то и вовсе в кота и запросто вели разговор между этими персонажами.

Дадим себе немного времени на то, чтобы вжиться в образ Той, Которой Хочу Стать, рассмотреть его. Все, что нужно – уединенное место, удобное кресло и 10-15 свободных минут. Приготовьте листок и ручку записать инсайты<sup>2</sup>. Но сначала дочитайте этот раздел до конца, чтобы понять, как будет проходить игра.

*Представьте, что вы – Фея, которую направили из Страны Исполнения Желаний к одной замечательной особе. У Феи задание: надо сделать из простой девушки принцессу, на все дается пять недель.*

*Да-да, замечательная особа – это тоже вы, с теми самыми чемоданами дел, которых не переделать. А теперь сядьте в удобное кресло, закройте глаза и мысленно посмотрите на эту себя глазами Феи. В чем именно себе помочь? За что хочется похвалить?*

*Если ответы сразу не приходят, мысленно представьте себя сидящей напротив и задайте эти вопросы. В завершение беседы от имени Феи пообещайте, что вы всегда будете рядом, скажите: “Я всегда с тобой, я всегда на твоей стороне!” и мысленно себя обнимите.*

*После этого вернитесь в реальность и запишите инсай-*

*ты, которые получили во время общения с собой.*

Эту игру можно практиковать время от времени. В конце концов, в каждой из нас живет Фея – творческая и магическая часть, неплохо бы обращаться к ней иногда.

Вместо Феи можете создать для себя другой волшебный персонаж. В ходе практикума будет еще несколько игровых ситуаций, которые помогут пройти путь по возможности легко, с интересом, играючи.

## **Как читать эту книгу**

Прочитать эту книгу от начала до конца можно за пять вечеров, по главе за раз. Так и советую сделать: сначала прочитать всю книгу, даже не пытаясь использовать практики, которые вам захочется попробовать.

Подумайте, как найти силы и время для Практикума, только после этого приступайте. К чему такие приготовления? Для того, чтобы серьезно настроиться на работу и комфортно разместить ее мысленно в текучке дня.

А надо ли читать первую книгу, чтобы освоить Практикум? Необязательно. Книга *“Освободи красавицу. Пять ключей к тому, как изменить себя в лучшую сторону внешне и внутренне”* рассказывает, на чем основаны правила, о которых прочитаете в этой книге. В ней есть истории из жизни замечательных женщин, с помощью чего они добились успе-

ха, есть примеры научных исследований, полезные практики и гайды. Но если хотите сразу же приступить к Практикуму, начинайте! В этой книге есть пояснения к каждому инструменту.

## Как практиковать по этой книге

В каждой главе-неделе будем пробовать, примерять на себя пять инструментов, по одному на день. В какой день и какой инструмент пробовать выбирайте сами или следуйте тому расписанию, которое даю в книге.

В среднем Практикуму нужно будет уделять полчаса в день. Если какой-то инструмент занимает больше времени, я об этом скажу. Описание каждого из них стоит сначала внимательно прочитать, представить, что вы будете делать, а потом уже выполнять.

Первый день каждой недели практикума предлагаю назначить на **воскресенье**. В этот день читаем главу и планируем, какие инструменты попробовать в первую очередь. Рекомендую начинать с тех, которые меньше всего нравятся. Не исключено, что мнение изменится после того, как попробуете.

В каждой главе есть игра-практика, ею можно заняться в воскресенье, чтобы настроиться на тему недели.

Последний день каждой недели практикума в таком случае выпадет **на субботу**. В этот день подводим итоги: про-

смотрим записи, делаем ревизию инструментов – что откладываем, что включаем в свою рутину. Если есть желание, в этот день можно поиграть во встречу с Феей или в другую игру из Практикума.

## **Как вести записи**

На время практикума заведите блокнот для заметок. Назначьте себе 10-15 минут вечером для записей впечатлений по итогам дня (некоторым нравится делать записи утром по итогам предыдущего дня). Тема: практикум, формат произвольный, пишите все, что приходит в голову по этой теме.

В блокнот записывайте инсайты, которые появляются в течение дня. Если его нет под рукой, запишите инсайт в телефон, а вечером занесите в блокнот.

# Неделя первая. Слегка самоорганизоваться

*Ключ к изменениям в том, чтобы создать для них прочную основу. А именно – новые полезные привычки, которые помогут уберечь психику от лишних потрясений. И уже затем, постепенно, прислушиваясь к себе, можно добавлять другие нововведения. А срывы... ну что ж, они возможны. Главное – не корить себя после каждого выхода из графика. Переступи через эту ямку и иди своей дорогой дальше<sup>3</sup>.*

Если ваш мир, как и мой, периодически приходит в состояние неуправляемого хаоса, то, скорее всего, вы уже обращались к тайм-менеджменту, то есть управлению временем. Эта тема была популярной одно время, а потом интерес к ней стал остывать. Хотя для многих тайм-менеджмент оказался палочкой-выручалочкой, другим ну никак не удавалось выстроить время по линейке!

*Давно собираюсь заняться тайм-менеджментом, но никак не найду времени на это.<sup>4</sup>*

Казалось бы, чего проще: составь список дел, определи приоритеты, составь план и вперед, с песней двигайся к цели. Но у меня так не получается, хоть тресни! Знаете поче-

му? Это ужасно скучно! И потом не хочу выстраивать день по линейке.

Видимо, из-за этого внутреннего сопротивления, когда дело еще только подходит к составлению плана, появляются отвлекающие и более интересные вещи. Двигаться с песней к цели оказывается не так увлекательно, как думалось. Не одна я такая, недаром появились методики тайм-менеджмента “для ленивых”.

Так как же быть? Ведь ученые подтверждают – организованные люди не только добиваются успеха, но и чувствуют себя благополучными.<sup>5</sup> А так: возьмем из тайм-менеджмента самое простое.

Из классических методик выбираем те, что не противостоят хаотическому течению жизни и оставляют место для незапланированных впечатлений. Это метод слона и списки дел. Еще два инструмента, ради которых не надо ломать привычный распорядок, это утренний и вечерний гайды.

А настроиться на активную неделю нам помогут вдохновляющая аффирмация и игра-практика “День для себя”, когда мы хорошенько отдохнем от дел.

## **Аффирмации недели**

Поддерживать курс на самоорганизацию в течение всей недели помогут аффирмации. Слово “аффирмация” используется в психологии для обозначения фразы, которая созда-

ет правильный настрой (от латинского affirmatio – утверждение, подтверждение). Перепишите утверждения от руки на отдельный листок и читайте утром после пробуждения. Можно выбрать только те фразы, которые вам больше всего понравились.

*Я легко, будто играючи, навожу порядок в своем доме, в своем мире. Мне нравится устраивать свой дом и свой мир так, чтобы они стали хоть чуточку, но уютнее для меня и моих близких.*

*Мне нравится, когда я нахожусь в потоке жизни. Я принимаю как разнообразие, непредсказуемость этого потока, так и его рутину, постоянство. Я спокойна и уверена в себе и во всем, что меня окружает.*

*Каждая проблема, с которой я сталкиваюсь, имеет решение. Мне просто нужно найти ответ. Дела не всегда идут по-моему. Но именно то, как я на них реагирую, определяет, будут ли они препятствиями, которые меня останавливают, или возможностями, которые меня подталкивают.*

*Я получаю удовольствие, когда начинаю любое занятие, когда занимаюсь им и когда завершаю его.*

*Для меня важно любое дело в течение дня, потому что это часть моей жизни. Я дорожу каждым мгновением, каждым событием, а еще теми моментами, когда отдыхаю от впечатлений.*

*Я полностью отвечаю за свое будущее. Я единственная,*

*кто может диктовать мне условия.*

*Я совершенствую свой мир во всем, что зависит от меня в этот момент.*

*Я буду участвовать в этом дне в меру своих возможностей. Я сделаю сегодня все возможное.*

*Я сама создаю свой мир.*

Вы можете придумать и собственные аффирмации на основании тех фраз и инсайтов, которые вас вдохновляют. Это может быть отозвавшаяся в душе цитата или даже музыка, аромат, рисунок, которые вызывают вдохновляющую ассоциацию.

Открою небольшой секрет: со временем даже самая лучшая аффирмация может утратить силу. Это естественно, ведь мы меняемся, усваиваем прежние уроки и осваиваем новые. Не бойтесь искать или придумывать другие вдохновляющие фразы и образы. Жизнь не стоит на месте, даже если порою так кажется.

## **Играем в воскресенье для себя**

Self-care Sunday, self day, день заботы о себе – новый тренд в саморазвитии, попытка вырваться на время из “культуры суеты”. Накануне недели самоорганизации самое время заняться ничегонеделанием. Думаете это легко? Давайте попробуем!

Самым сложным будет освободить от дел целый день. Никаких стирок, готовок и “немножко поработать”! Об этом нужно позаботиться заранее и предупредить родных. Хотя, возможно, вы как раз захотите провести этот день с близкими и друзьями.

Воскресенье для себя – это не про маникюр, ванну, массаж. Хотя, возможно, и про это тоже, если душа просит. Это день следования себе, и куда он приведет – загадка. Прислушайтесь к своим желаниям и следуйте потоку. Не исключено, что он уложит с книжкой в постель, да так, чтобы запоем, с раннего утра до позднего вечера, чтобы начитаться всласть... Или позовет подальше от дома насладиться красотой природы и свободой. Сходите по-своему с ума, главное делать это без чувства вины за «неразумно потраченное время».

Для вдохновения почитайте советы из разных уголков мира, как провести свой self day:

*“Лучший способ восстановить силы духа и тела на выходных – отправиться в небольшой поход или поход по окрестностям”.*

*“Нет ничего лучше, чем в воскресенье выделить время для дневника. В солнечный день выходите из дома, садитесь в одиночестве в кафе и пишите ручкой на бумаге”.*

*“Самый простой способ хорошо провести воскресенье – посмотреть комедию или любимый романтический фильм.”*

*Можете забронировать билеты на концерт или в кинотеатр”.*

*“Почему бы не подарить себе что-то, чего вы с нетерпением ждете, и не попробовать то, что вы всегда хотели сделать? Возможности безграничны: от уроков танцев до вождения лодки”.*

*“Запланируйте девичник! Ученые не знают почему, но активная социальная жизнь, по-видимому, защищает от снижения когнитивных функций”.*

## **Инструмент 1.1, понедельник. 50 дел**

Мы с удовольствием провели Воскресенье для себя и возвращаемся к будням. Дела заждались, набрасываются на нас как жадные комары в лесу, надо сделать то и это, еще позволить, написать, приготовить и почистить... уффф!

**Что будем делать?** Прочищать мозг! Выгрузим из головы нагромождение задач и разберемся с ними на бумаге. Понадобится два больших листа и ручка, которой приятно и удобно писать. На практику-игру уделяем не меньше полчаса времени.

Устраиваемся поудобнее и выписываем все дела, которые обычно делаем в течение дня или которые нужно бы сделать. ВСЕ – от повседневных (*готовить обед*) или мелких (*отправить, наконец, Маше рецепт творожного десерта!*) до фундаментальных (*составить бюджет на следующий год*).

Все, что вам хотелось бы сделать или наоборот, что висит камнем на шее и откладывается в долгий ящик. Выгружайте на бумагу в виде пронумерованного списка, не менее 50 пунктов-дел.

Предполагаю, что примерно до середины списка дело пойдет бодро и весело, а к третьему-четвертому десятку дела придется вспоминать, вымучивать, выцарапывать из памяти. Это нормально. Задача – довести список до 50 пунктов, пусть даже будут уже сушая ерунда и фантазии.

Если не получилось составить список сразу, добавляем в него пункты в течение дня. Когда 50 дел написаны, систематизируем список. Делим новый лист на 3 колонки:

1. текущие,
2. срочные,
3. вдолгую.

Распределяем список по этим трем колонкам. В колонку “текущие” выписываем ежедневные или еженедельные дела (тренировки, уборка, готовка, работа и т д). В колонку “срочные”, соответственно, пишем дела, которые нужно сделать в ближайшее время. В колонке “вдолгую” – все, что не входит в текучку и может подождать. С этими колонками поступаем так:

**Текущие.** Из этого списка составляем свое типовое расписание на каждый день (при необходимости отдельно – на выходные). Может получиться, что дел слишком много, они

не умещаются в день.

Тогда обозначьте возле каждого пункта примерное количество времени, которое займет его выполнение (учтите законы Мерфи из этой главы!). А теперь посмотрите, как эти дела можно “втиснуть” в распорядок. Совместить, например, готовку с прослушиванием полезной аудиокниги. Что-то придется убрать из ежедневного расписания и оставить, скажем, два-три раза в неделю.

**Срочные.** Эти дела делим на три категории: вписать в текущие, вписать на неделю в список “5+4” (смотри Инструмент 1.1) и отказаться. Да, от каких-то дел придется отказаться, об этом еще поговорим на Пятой неделе.

**Вдолгую.** Здесь нужно честно признаться себе, на какие из этих дел сил пока не хватает. После заполнения колонок текущих и срочных дел уже видно, как часто наши замыслы могут отличаться от реальности, планируем на день 10 дел, а реально можем выполнить три.



С отвергнутыми можно поступить двумя способами: либо безжалостно вычеркнуть их из списка и своей памяти, либо занести в отдельный резервный список, создать его на отдельном листочке и положить в шкатулку до лучших времен.

Те, что останутся, в количестве не более одного в день включить в план “5+4”.

Если практика вам понравилась, можно выгрузить список 50 в заметки мобильного телефона и работать с ним дальше, дополняя поступающими делами и вычеркивая сделанное.

## **Инструмент 1.2, вторник. Список “5 + 4”**

Методики тайм-менеджмента учитывают особенность человеческой психики, для которой есть еще один закон Мерфи:

*Всякая работа требует больше времени, чем вы думаете.*

На самом деле это научно доказанный факт, так мы мыслим. Не приходилось ли вам составить список из 10 дел, а к полудню обнаружить, что первые два съели половину времени? Или запланировать час на поход в супермаркет, а вернуться часа через три?

**Что будем делать?** Срезать на взлете мечту “сделать 100 дел за один день”. С утра понедельника или еще с вечера вос-

кресенья составляем список из пяти (только пяти!) важных дел на день. Кстати, составление списка можно включить в свой утренний или вечерний гайд (инструменты 4 и 5).

Кажется, что это просто? Как бы не так! Вот увидите, новые дела будут сам проситься в список. Принцип отбора такой: определитесь, что важно именно в этот день, а что на втором, третьем местах. Дела семейные или бизнес? Творческие планы или создание домашнего уюта? Учиться или поиграть с детьми? Напишите пять важных дел, а потом расставьте цифры – в каком порядке будет удобнее их делать.

Не получается сократить до пяти? Есть что-то срочное? В таком случае добавим еще несколько, не больше четырех, пусть это будут не важные, но срочные дела. Обратите внимание на временные затраты. Если в дополнительном списке будет пункт, который потребует значительную часть времени, сократите основной список и перенесите его туда.

И еще один момент: выполненные дела вычеркивайте из списка. Тем самым покажете подсознанию, что этот ящик можно закрыть, больше не направлять на него внимание и энергию.

Закрывать выполненные дела, фиксировать финал важно. Можете придумать собственный способ делать это. Одна моя знакомая по завершении даже самого маленького дела тихонько поет:

*Яна, ты сделала это.*

*Яна, ты лучшая (мать, посудомойка, дизайнер – зависит от специфики дела) на этой планете!*

Придумайте свой способ отметить завершение дела, “зафинализировать” его хотя бы мысленно. Увидите, как из вашей жизни уйдет ощущение незавершенности и бесконечной суеты дел.

### **Инструмент 1.3, среда. Бифштексы из слона**

Слоном в тайм-менеджменте называют огромную, трудновыполнимую задачу. В повседневной жизни с такими мы встречаемся каждый день. Чтобы съесть слона, то есть решить такую неподъемную задачу, надо разделить ее на бифштексы – небольшие посильные задачи. И начать есть, то есть выполнять каждый день по такому кусочку.

Метод уборки дома флайледи, о котором я писала в первой книге “Освободи красавицу”, похож на метод слона. Дом делится на пять зон и каждый день вы убираете одну. Хотя, конечно, сегодня флайледи выросла до системы не только уборки, но и самоорганизации.

**Что будем делать?** Сначала – ловить слона. Да-да, в отличие от деловой сферы, где слон виден невооруженным глазом (*гигантский отчет, который надо составить за три дня*) в нашей повседневности его порою и поймать еще нужно, и замариновать.

Конечно, таких слонов как ремонт или семейный отпуск трудно не заметить. А вот профилактический визит к врачу или неразобранные 1500 фото из домашнего архива тихонько зудят себе где-то в затылке и не высовываются. Именно эти скрытые слоники тянут из нас жизненную энергию попище рабочего отчета, но вот руки до них не доходят.

На этой неделе маринуем слонов! Присядьте на 10 минут, выпишите в блокнот семь слонов, которых сможете обнаружить. Расставьте их по номерам, 1 – первоочередной или тот, что больше других зудит. 7 – тот, которого можно отложить на долго.

Работать будем со слоном №1, остальных пока замаринуем, отложим до тех пор, пока первый слон не будет съеден.

Первого слона разбиваем на бифштексы. Например, разбор семейного фотоархива может выглядеть так:

*Среда. Написать в семейный чат в мессенджере, чтобы дочь и сын отправили семейные фото за лето.*

*Четверг. Собрать фото с телефона, диска и облака в одну папку на ноутбуке.*

*Пятница. Грубо сортировать фото по событиям или по темам*

*Суббота. Просмотреть фото по темам, отобрать лучшие, дубли и неудачные удалить.*

*Воскресенье. Смонтировать слайд-шоу по темам, сохранить в облако (на диск).*

Приятного аппетита! Едим слона с удовольствием, наслаждаемся каждым этапом. В завершение любимемся результатом, фрагмент слайд-шоу выставляем в соцсети с надписью “Зимой вспоминаю о лете”.

И конечно же, к этому случаю есть правило из мерфологии:

*Если вы держите слона за заднюю ногу, и он вырывается, самое лучшее – отпустить его.*

Если вам подошел этот инструмент, возьмите за правило раз в неделю, допустим, по вторникам, пересматривать список слонов. Берите в работу одного замаринованного, добавляйте новых, вычеркивайте неактуальных. Пусть каждый день в распорядке будет хоть крошечный слоновий бифштекс. Когда это войдет в привычку, научитесь ловить слонов как заправский охотник. Благо, что слоники не настоящие, а волшебные, тайм-менеджментовские.

По этому поводу у меня есть веселящая болталка:

*Сразу я не буду есть слона,  
Хоть способна съесть его одна.  
Надо слоника сперва поймать,  
В минералке замариновать,  
На бифштексы ловко поделить,  
И по одному их заточить.*

## Инструмент 1.4, четверг. Утренний гайд

Если каждое утро вы встаете с постели бодрой как юный енок, этому может быть одно из трех объяснений:

*Вы еще очень молоды*

*Вы влюблены*

*Вы обладаете уникальным здоровьем.*

Потому что с возрастом даже отъявленные жаворонки нуждаются в “раскачке”. Нам требуется от получаса и больше, чтобы прийти в себя и воспринимать окружающее адекватно.

Утренний гайд, то есть распорядок действий после пробуждения, избавит от ежедневных затрат энергии на выбор, в то время, когда в голове еще не рассеялся туман сна, об этом я прочитала в книге Хэла Элрода “Магия утра. Как первый час дня определяет наш успех”. Но утренний гайд – это не час, а полноценная часть дня, длиной от полутора до трех часов.

**Что будем делать.** Создавать утреннее правило. Не сразу, сделаем это постепенно. Делаем обычные утренние дела и придумываем, как из них сформировать утреннее правило. Включите в утренний распорядок четыре-пять дел до завтрака и по возможности полезные привычки.

Для примера мой утренний гайд:

*Пробуждение, потягивание в постели*

*Стакан воды натощак*

*Душ*

*Маленькая медитация*

*Зеленый чай и утренние записи по итогам прошедшего*

*дня*

*Разминка (я делаю 3 круга “Сурья намаскар – Приветствие солнцу”)*

*Планирование на день 5+4*

Составьте свой гайд. До конца недели вносите в него дополнения или исправления, чтобы повысить уровень комфортности. Со временем в гайд можно включать новые действия, которые хотите превратить в полезную привычку, например, утренние прогулки.

## **Инструмент 1.5, пятница. Вечерний гайд**

Вечер – волшебное время. День разогнался и не желает завершаться. На вечер отложены интересная книга, увлекательный сериал или новая вышивка... Столько всего хочется вместить в один вечер, и часто это удается сделать только за счет сна!

А мы бережем свой сон, понимаем, что именно он создаст наше здоровье, поэтому... нет, не отказываемся от приятных вечерних развлечений, но по-умному вписываем их в

распорядок.

**Что будем делать.** Сегодня составляем вечерний гайд из наших привычных вечерних дел. Для начала определяем, с какого часа начинается наше время подготовки ко сну. Напомню что:

1. **За три часа до сна** желательно завершить отношения с едой, никаких перекусов или кусочничества. Это сложно поначалу, потом входит в привычку, а организм быстро откликается на заботу. Эффект оценим наутро, встав с ощущением легкости. Будет полезно и для сна, если желудку не придется переваривать «только одно яблочко».

2. **За два часа до сна** лучше прекратить активные тренировки. Это время отведем завершению дня уходящего и подготовке к завтрашнему. А также гигиене, уходу за лицом и телом, подготовке на завтра одежды. Время заниматься творчеством или хобби.

3. **За час до сна.** Это время – лучшее для погружения во внутренний мир, таких практик, как ведение личного дневника. Хорошее время для размышлений, визуализаций, медитации, спокойного чтения. А минуты перед тем, как заснуть могут создать настроение следующего утра.

И здесь будет уместно еще одно следствие из закона Мерфи

*Все не так легко, как кажется.*

Сложность вечернего гайда в том, чтобы его соблюдать. Настроение может измениться, и захочется съесть на ночь

конфет, да целую коробку! Или посмотреть сериал до полуночи.

Сделайте это, но не сегодня, когда мы пробуем инструмент, а завтра. С одним условием: внимательно зафиксируйте свое самочувствие после “загула”, легкую тошноту от конфет или беспокойный сон, или неспособность встать с кровати после ночного просмотра. Запишите впечатления. В следующий раз, прежде чем дерзко нарушить гайд, прочитайте записи.

Полезно отмечать и хорошее самочувствие после добросовестного следования правилам. Так оцените результат и то хорошее, что без особых затрат получаем от такой простой вещи, как вечерний распорядок.

## **Подводим итоги, строим планы**

На этой неделе вы попробовали на себе пять инструментов самоорганизации. Если чувствуете, что все пять вам подходят, не требуют нечеловеческих усилий и делают жизнь более упорядоченной – замечательно. Теперь нужно ввести их в привычку, для этого:

- периодически выгружать дела из головы в список 50;
- выделить ежедневные 10 минут на планирование “5+4”;
- сформировать комфортные утренний и вечерний гайды;
- не пасовать перед большими задачами, а разделять их “на бифштексы”.

И хотя утверждение о том, что привычка формируется за 21 день, сегодня опровергают ученые, на практике это достаточный срок, чтобы получить результат. Попробуйте и увидите, как новые привычки внесут больше равновесия в повседневность.

Если же подошли не все инструменты или хотите попробовать их позже, внедряйте те, что понравились.

В субботу подводим итоги, находим в своем расписании и в собственном сознании место для этих инструментов, а в воскресенье переходим к прокачке привлекательности.

# Неделя вторая. Стать просто красивой

*Что же нужно делать, чтобы сохранить привлекательность даже с годами? Обрести идеальную фигуру? Ничего подобного. На внешнюю привлекательность влияют совсем другие маркеры. И они не зависят от возраста. Эти качества можно совершенствовать, как и свое тело.*

Знаю одну даму с исключительными внешними данными. От природы ей даны фарфоровая кожа, классические черты лица, густые золотистые волосы и фигура модели. Дама работает мастером-парикмахером, она прекрасна, когда сидит, слегка расслабившись, в рабочем кресле в ожидании клиентки – само совершенство. Это о ней сказал один неизвестный мне мудрец:

# 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.