

Простые
практики

ВЕРНЕР ТИКИ
КЮСТЕНМАХЕР

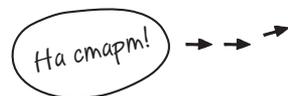
ИЗБАВ ЛЕНИЕ ОТ ХЛАМА



ПОМОЖЕТ
СПРАВИТЬСЯ
С ВРЕДНЫМИ
ПРИВЫЧКАМИ

Простые практики
для обретения гармонии
и внутреннего порядка

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Внимание: с этого момента вокруг тебя кое-что изменится!

В 2001 году вышла моя книга «Упростите свою жизнь», и вот что интересно: известность обрела прежде всего ее первая глава. Речь в ней шла об избавлении от всяческого хлама – начиная с выбрасывания ненужных предметов и заканчивая отказом от устаревших привычек и представлений. С тех пор я занимаюсь вопросами наведения порядка и реорганизации жизни.

Рабочая тетрадь, которую ты держишь в руках, – это моя маленькая сбывшаяся мечта: не просто книга для чтения, а тетрадь с заданиями!

К тому же в ней я могу обращаться к тебе на «ты»!

В тетради много места, которое ты можешь заполнить своими идеями, так что держи карандаш наготове.

Но не стоит ограничиваться рефлексией и размышлениями. Ты получишь много информации, которая, надеюсь, подарит тебе парочку ага-переживаний (чувства внезапного понимания. – *Прим. ред.*). Узнаешь, как легко избавиться от хлама, а некоторые советы помогут тут же претворить теорию в жизнь. Тебе предстоит пережить моменты успеха, а это прекрасно и доставляет удовольствие.

Желаю счастливой жизни, свободной от хлама!

Вернер Тики Кюстенмахер

Werner Tiki Küstenmacher



НАСКОЛЬКО ТЫ ОРГАНИЗОВАН?

Организация – обширный вопрос. Возьми в руки карандаш, лучше цветной. Не волнуйся, от тебя не требуется особых художественных талантов.

Посмотри на рисунок ниже и приступай: поставь смайлики в приведенных областях, спонтанно, не задумываясь.

- Где ты добился хорошей организации, а где – не очень?
- Что у тебя под контролем, а что – нет?



Финансы



Рабочее место



Спортивный инвентарь



Книги



Кладовка





ТВОЯ КЛЮЧЕВАЯ ОРГАНИЗАТОРСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ

Посмотри на свои смайлики на страницах 4–5. Какой из них излучает больше всего силы? Он и будет твоим покровителем в этой рабочей тетради. Если ты всегда думал, что неряшлив, знай: ты не такой! И никто таким не был! У каждого есть сферы, которые полностью находятся под его контролем. Но также существуют области (например, некоторые вещи, люди, ожидания), которые скорее сами владеют человеком, чем он ими. В твоей жизни эти области расположены там, где ты изобразил грустные смайлики. Но нет повода для беспокойства: при помощи новых знаний вскоре получится превратить многие печальные смайлы в веселые!

Нарисуй в рамке свой смайлик-покровитель и обозначь, какую сферу жизни он поддерживает в образцовом порядке. Если хочешь, дай волю своему художественному воображению или просто впиши несколько его словесных характеристик.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing.

Мой покровитель



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

