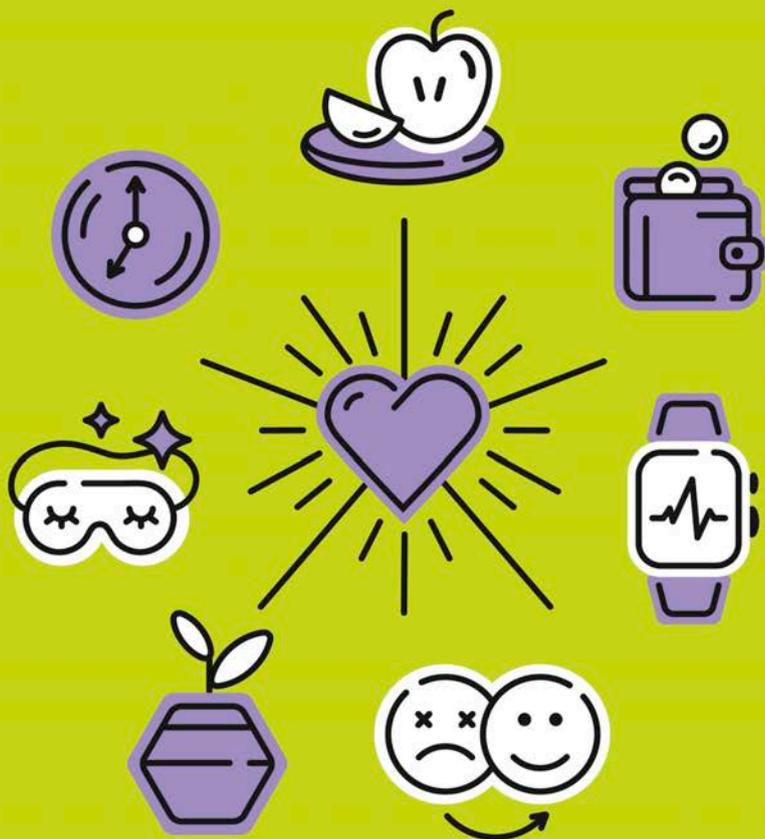


Ева Кац

Жизненный баланс



**82 идеи
для управления работой и жизнью,
7 способов мечтать
и 6 шагов, чтобы все реализовать**

Оглавление

От автора	9
Можем ли мы управлять своим счастьем?	11
Система управления жизнью состоит из пяти направлений	12
Жизнь как прекрасный проект	15
Свой совет себе сам посоветуй	15
Посмотрите на свою жизнь как на проект	16
Жизненный баланс как основа для счастья	27
Баланс жизни — основа, на которой все держится	27
Звезда жизни — модель Life Work Balance	28
Как устроена каждая грань?	28
Что нарушает наш жизненный баланс?	36
Как работать со звездой жизни и балансом?	39
Грань «Управление»	63
10 способов рулить своей жизнью	63
1. Переключайте режимы скорости в работе и жизни	65
2. Управляйте временем как деньгами	71
3. Привлекайте людей в свою команду	79
4. Добавляйте там, где хотелось убавить	85
5. Готовьтесь к новым привычкам заранее	89
6. Устраивайте себе челленджи	95
7. Анализируйте и ищите закономерности	99

8. Примените экстремальную честность	108
9. Используйте вспомогательные инструменты	114
10. Меняйте стратегию и будьте гибкими	124
Грань «Разум»	129
Женщина-кошка, рюкзак с шаблонами и невероятное преображение	129
10 идей для прокачки разума	131
1. Запрограммируйте себя на хорошее	131
2. Что вас бесит в других? Ответы, которые вас удивят	138
3. Не бойтесь жить. И сами определяйте уровень своей нормы	145
4. Ожидание на завтрак, обида на ужин	153
5. Станьте коллекционером красивого и мастером похвалы	160
6. Представьте, что за вас играет баскетбольная команда	166
7. Метод ненасильственного общения	172
8. Позвольте себе говорить «нет»	179
9. Список фраз и вопросов для самоподдержки	185
10. Можно все	191
Тело, будь моим другом	195
Тело, давай дружить	196
Комфортный ЗОЖ: как внедрить заботу о теле в свой режим	203
Ведите дневник питания	213
Пять идей для правильного питания	219
Высыпайтесь	240
Грань «Капиталы»	249
Денежное мышление головного мозга	249
Что мы знаем о деньгах: финансовые программы и шаблоны мышления	252
Осознанное потребление в коварном мире	261

Зачем считать расходы?	275
Отвязная пенсия, счет «эмоции» и фонд семьи: как управлять своими деньгами?	281
Разные источники дохода	293
Что еще делает нас «богаче»	310
И еще: не переоценивайте деньги	322
Грань «Ресурсы»	325
Ресурсный сундук с абсолютной радостью	325
Как включить ресурсные занятия в свою жизнь?	326
«Кислородные дни»	333
Еще 7 идей для набора ресурса	337
Грань «Идентичность»	347
Кто вы на самом деле?	347
Идеальное «Я» и настоящее «Я»	349
Где искать смыслы?	355
Личные стратегии	365
Баланс жизни — это фундамент	365
Ключи к себе: как найти свои лучшие стратегии?	366
Мечты	381
Топливо для жизни	381
1. Отделяем свои мечты от чужих	387
2. Развиваем способность мечтать	393
3. Пишем альтернативный сценарий жизни	406
Планирование	409
Планирование и реализация счастья	409
План реализации мечты: основная система	416
Счастье — это путешествие, а не пункт назначения	425

От автора

В этой системе нет волшебных таблеток или магических заклинаний. Изменить свои установки, выстроить собственную систему управления жизнью и счастьем — такое нельзя сотворить волшебной палочкой. Только собственными руками.

Возможно, сейчас у вас нет энергии, времени, личного пространства и больших ресурсов для изменений. Просто следуйте инструкции и шаг за шагом придете к своему новому состоянию.

Каждый раз вы будете выносить из этой книги что-то новое для себя — применять, меняться и возвращаться к ней обновленной версией себя.

Это увлекательное путешествие к счастью и совершенно новому формату жизни, приключение на несколько месяцев — а может быть, даже лет.

Я верю, книга похожа на билет или ключ. И пока я писала ее, она написала меня.

В ней собрано все, что нужно для новой свободной жизни, нескольких источников заработка, самореализации, насыщенных интересными занятиями будней, красивой обеспеченной старости, здорового отношения с телом, миром и собой. В ней все — от инструментов баланса и отношений с миром до четкого плана реализации своих мечтаний.

Надеюсь, она станет вашей любимой настольной книгой и путеводителем к открытиям в себе и своей жизни.

О том, как создавалась книга, можно послушать в подкасте «Ева, пиши!» <https://eva.mave.digital>.

Приобщиться к системе можно в Telegram-канале проекта [@me4talogiya](#).

Познакомиться с автором в соцсетях — [@eva_fox](#).

Сайт книги с дополнительными материалами — www.systemoflife.ru

Можем ли мы управлять своим счастьем?

*Тихо, тихо ползи,
Улитка, по склону Фудзи
Вверх, до самых высот!*

Кобаяси Исса, японский поэт

Может ли счастье быть управляемым? Как поднять уровень энергии? Почему одни люди легко справляются со сложностями, а другие буксуют на мелочах? Что такого знают и делают счастливицы, у которых всегда много энергии?

Столько вопросов к этой жизни. И главный из них — можно ли управлять счастьем или это что-то генетическое / предписанное сверху / существующее где-то само по себе, а нам надо просто его найти?

Система управления жизнью, счастьем и мечтами — это сплав приемов из управления проектами, построения бизнеса и психологии.

Она предельно практична и призвана делать жизнь людей счастливой.

- 1. Прикладная.** Следуя по этой книге, вы сразу сможете применять материал в жизни, наблюдать изменения и получать результаты.
- 2. Поэтапная.** Не придется сжигать мосты и разрушать то, что уже построено. В системе все предусмотрено так, чтобы люди могли постепенно добавлять в жизнь новое и убирать ненужное. Эволюционно, аккуратно и бережно по отношению к человеку.
- 3. Комфортная.** Без «соберись, тряпка» и «встань и иди!». Книга написана так, чтобы материал приносил вам радость, увлекал и поднимал настроение.

Хватит с нас надрыва, гонки и соревнования. Давайте сменим стратегию. Будем меняться к лучшему и управлять своим счастьем с хорошим настроением.

Система управления жизнью состоит из пяти направлений

ЭТАП 1 — РАБОТА С БАЛАНСОМ ЖИЗНИ

Это основа, на которой мы строим всё, что пожелаем.

Мы с вами будем делать основу устойчивой и сильной. Для этого проанализируем, что сейчас происходит с нашей жизнью, найдем сильные и слабые стороны и наметим территорию, на которой будем работать. Подробно я рассказываю об этом в первой части книги. И поверьте, одна эта информация даст мощнейший импульс улучшениям во всех сферах жизни.

На данном этапе люди меняют расписание, добавляют новые источники дохода, находят время на самореализацию и путешествия и совершают много открытий.

ЭТАП 2 — ПРО СТРАТЕГИИ И ПОИСК КЛЮЧЕЙ К СЕБЕ

Коротко эту часть можно охарактеризовать фразой «не бывает неправильных людей, бывают неправильные стратегии». Мы подберем нужные инструменты и подходы для каждого.

Вы увидите, что одно и то же дело можно организовать для себя по-разному. И от этого зависит, как вы будете справляться с задачей — легко и с удовольствием или без интереса и напряженно.

Здесь же поднимем тему отношений с собой и людьми, поговорим о способах действовать с пользой для себя и при этом выстраивать здоровые отношения с другими.

Вы составите гайд по своей личности, словно инструкцию по применению. И сможете применять его потом в самых разных ситуациях — внедрять новые привычки так, чтобы вам это давалось легко, отстаивать свои интересы (например, договариваться о повышении зарплаты), строить отношения с партнерами и близкими и пр.

ЭТАП 3 — ПРО МЕЧТЫ

Это важнейшая часть системы. Вы увидите, где именно *ваши* мечты, а где — навязанные извне. Сможете убрать чужое, найти свое и превратить мечты в ракетное топливо.

Мечты способны стать источником дополнительной энергии и мотивации. Это огромный и очень мощный ресурс.

Вы научитесь мечтать и сделаете этот навык своей суперсилой. С ней у вас получится реализовать задуманное.

Все это вас ждет в третьей части книги.

ЭТАП 4 — ПРО ПЛАНИРОВАНИЕ

Вы увидите, как встроить новые идеи и мечты в вашу нынешнюю жизнь и перевести их из категории «хочу» в «получаю».

Благодаря ключам, которые вы получите на этапе 2, планирование из изнуряющей рутины станет для вас приятной игрой. Все новое вы будете внедрять легко и без сопротивления, будто проходите уровни в компьютерной игре и каждый день получаете бонусы.

ЭТАП 5 — ДЕЙСТВИЕ

Это кнопка «Пуск». Нажмите на нее и запустите свою новую жизнь. Уверена, до этого этапа вы доберетесь уже другим человеком, пройдя через глубокую трансформацию.

Не будем медлить! Приступаем прямо сейчас.

Создадим систему, которая будет работать на ваше счастье.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

