

Валентина Паевская

Инструкция к себе

Создай жизнь,
которой хочется жить

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

МИФ

От автора

Я Валентина Паевская, практикующий детский психолог и нейропсихолог, автор семинаров для родителей и проекта #УзнайКакЛучшеДляРебенка. Я даю «инструкцию» к детям в соответствии с их возрастом, стратегически выстраиваю образовательные и другие процессы внутри семьи и за ее пределами. А также работаю с родителями, мамами и папами, которые хотят волшебного баланса жизни без чувства вины и с ощущением, что жизнь не день сурка 24/7.

Эта книга не научна, в ней нет сложных формулировок. Я привожу примеры, как можно улучшить свою жизнь в разных сферах, не делая сверхусилий, а за счет понимания небольших тонкостей и нюансов работы нашего мозга и внедрения маленьких привычек, которые меняют качество жизни. За 17 лет практической работы я собрала копилку работающих рекомендаций, которыми делюсь в этой книге.

Книга посвящается #wholelottalove.

Спасибо Тебе за вкус к жизни

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

Оглавление

От автора	3
Введение	8
Какая цель — такая жизнь	9
ГЛАВА 1	
Три типа счастья	14
Счастье в прошлом	14
Счастье в настоящем	15
Счастье в будущем	16
Как наполнить копилку счастья?	17
ГЛАВА 2	
Тело: чем больше целей, тем важнее здоровье	22
С чего начать?	24
Календарь заботы о здоровье	26
Возвращаем чувствительность	29
Секс	32
Питание	37
Алкоголь	40
Вода	41
Сон	42
Одежда	46
Краткие выводы	55
ГЛАВА 3	
Дом, в котором мы счастливы	56
Подпитывающие и истощающие места в доме	60
Цвет, освещение и ароматы	61

Выбираем вещи для дома	74
Полка позитивных эмоций	79
Порядок в доме	81
Порядок или хаос?	84
Шкафы	86
Разбираем игрушки	89
Рабочее место дома	93
Краткие выводы	95

ГЛАВА 4

Быт: строим его так, чтобы никакие лодки о него не разбивались	96
День лени	97
Временные рамки	103
Осознанное планирование	105
Обязанности «ЛЮБЛЮ» / «НЕ ЛЮБЛЮ»	107
Техника в доме	110
Краткие выводы	111

ГЛАВА 5

Отношения с деньгами	112
Кошелек	113
Финансовый дневник	115
Трата или инвестиция?	121
Финансовый план на год	123
Шопинг и списки	126
Стоимость выхода вещи	130
Инвестиции и финансовые аналитики	132
Лучшие лайфхаки, помогающие сохранить деньги	136
Краткие выводы	139

ГЛАВА 6

Работа, которая приносит много выгод	140
Уверенность в себе	140

Зачем я работаю?	144
Три психотипа в подходе к работе	148
Резюме и собеседование	152
Мотиваторы и стимуляторы	159
Инвестиции в себя	161
Нетворкинг	165
Ищите ментора	167
Токсичные люди	170
Рабочее место	172
Краткие выводы	175
ГЛАВА 7	
Отношения с друзьями	177
Люди наполняющие и забирающие	179
Потерянные контакты	181
Кризис дружбы	184
Эффект комнаты	188
Где найти новых друзей?	190
Подарки	196
Фотографии	199
Краткие выводы	201
ГЛАВА 8	
Семья	202
Личные границы	202
Стресс в семейной жизни	205
Что такое отдых?	206
Выходные дни	209
Отпуск	210
Ресурсные места вне дома	213
Краткие выводы	214
Заключение	215

Введение

Желание быть успешным и счастливым вполне естественно. Каждый из нас хочет чего-то добиться в разных сферах жизни, будь то карьера, дом, семья, отношения или воспитание детей. Согласитесь, ни один здравомыслящий человек не станет осознанно стремиться к страданиям. Людям важно ощущать себя на гребне волны. Но кто Вы на празднике жизни — зритель или актер? Вы наблюдаете или действуете? Вам важнее казаться или быть? Все зависит от внутренних ресурсов: сил, энергии, здоровья. Когда батарейки сели и нуждаются в подзарядке, когда наваливаются усталость и эмоциональное выгорание, когда запас прочности иссяк, гармония вряд ли возможна.

В супербыстром ритме современной жизни часто нам не хватает времени на восполнение потраченных сил. Мы несемся по инерции, не делая пауз, и тогда остановка часто оказывается катастрофической или фатальной. Бывает и так, что мы осознаём: состояние почти критическое, но помочь себе не умеем.

Мы все способны найти в себе жизненные силы в моменте, здесь и сейчас. Чтобы Вы научились помогать себе в ситуации, когда энергия стремится к нулю, я и решила написать эту книгу. Вы убедитесь, что можно черпать

ресурсы буквально отовсюду и перестроить все сферы жизни так, чтобы они не только не забирали силы, но и восполняли их каждую секунду. Все, о чем Вы прочтете дальше, поможет Вам улучшить качество жизни и найти свое гармоничное состояние. Вы получите свежие идеи, работающие методики, эффективные упражнения и полезные рекомендации, которые позволяют использовать все имеющиеся возможности для достижения Ваших целей.

Прежде чем продолжить чтение, заведите чистую тетрадь — она понадобится для выполнения упражнений. Желательно выбрать формат А4, так удобнее — не ограничивайте себя на пути к истинному «я», пусть у Вас будет больше пространства для развития.

Очень надеюсь, что книга станет для Вас руководством к действию. Согласитесь, знать и не делать — все равно что не знать. Поэтому предлагаю Вам опробовать описанные здесь приемы и выбрать наиболее подходящие и вдохновляющие.

КАКАЯ ЦЕЛЬ — ТАКАЯ ЖИЗНЬ

Эту фразу я часто повторяю клиентам: какая цель — такая и жизнь. Если действовать, не понимая, зачем это нужно, бесценное время утекает впустую. Наверное, Вы и сами не раз замечали: нераспланированный день уходит на всякие мелочи и второстепенные вещи, которые не стоят внимания. Водоворот незначительных дел затягивает в воронку, но затраченные усилия не приносят никакого удовлетворения.

Результата нет — только усталость, тоска и разочарование. Не задумываясь о целях, люди всегда упускают возможности. Быстро наступает выгорание, и уже к среднему возрасту появляется ощущение, что все подходит к концу, толком и не начавшись. А где же он, так и не распробованный вкус жизни? Как справедливо заметил Марк Твен, «кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда».

Напротив, когда Вы придерживаетесь целей, все меняется и наполняется смыслом. Это отражается и на Вашем образе жизни, и на том, как Вы распоряжаетесь финансами и свободным временем, какими вещами себя окружаете, даже на том, какая мебель стоит в Вашем доме. Представим молодую маму: она взяла отпуск по уходу за ребенком, в офис не ходит и все свое время проводит с малышом. Деловые костюмы и кашемировые пальто пока не нужны, их сменяет практичная и теплая одежда и обувь для долгих прогулок с коляской. В кухне появляются новые бытовые приборы, в комнатах — игрушки и мебель для ребенка. На все это требуются средства, которые теперь не тратятся на то, что раньше представлялось важным. Выбирая новую машину, родители будут присматриваться не к купе, а к модели с салоном, в котором удобно разместить автокресло. Однако когда женщина вернется к работе, цель поменяется: снова понадобятся офисная одежда, сумка на выход, платье или костюм для корпоратива.

Приведу пример из своей жизни. Когда я работала только с детьми и принимала их в кабинете, у меня был определенный гардероб и огромная сумка с разными игрушками. Когда я начала вести семинары, участвовать в телепрограммах

и разных мероприятиях, добавилась другая одежда — целый шкаф — специально для этих целей. Ну а когда семинары вышли за пределы Москвы и я стала ездить по разным городам, пришлось поменять дома матрас и подушки, переоборудовать свет в квартире и обзавестись большой ванной, чтобы создать условия для полноценного восстановления сил. Кстати, для множества чемоданов понадобился еще один шкаф. Отдых должен соответствовать уровню нагрузки. Как видите, **жизнь подстраивается под цели**.

От масштаба задачи зависит, сколько внутренних сил на нее надо затратить. Цель может быть как глобальной (получить определенную профессию, образование, выйти замуж, эмигрировать, разбогатеть), так и рассчитанной на период покороче (например, похудеть к лету или сделать уборку сегодня). Главное — конкретизировать ее: чем четче Вы формулируете, тем проще ставить задачи, необходимые для достижения цели. Ясность — залог эффективности.

И вот что важнее всего. Результат пополнит копилку счастья, если Вы идете к цели с удовольствием. А для этого она должна быть гармоничной, созвучной Вам, то есть отвечать запросу Вашего истинного «я».

Ежедневно перед нами проносятся красивые картинки — сбывшиеся мечты других людей. Мы постоянно сталкиваемся с рекламой, листаем социальные сети, наблюдаем за парадной стороной жизни других людей. У кого-то милые, послушные дети, у кого-то дом — полная чаша, сногшибательная карьера и т. д. Так вот оно какое, счастье, думаем мы. Нам тоже такое нужно. А если добавить к этому еще и установки, внушенные родителями, мы

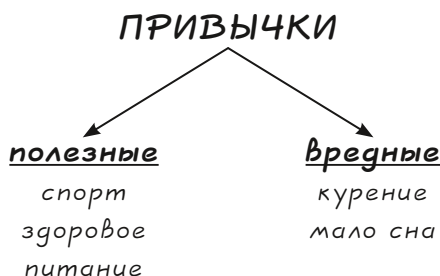
совсем дезориентируемся и перестаем понимать, что важно для нас. В итоге мы ставим перед собой не свои цели. Чтобы этого не происходило, очень важно слышать себя в каждый момент. Ведь ощущение счастья и наполненность им измеряются воспоминаниями, а не статичными картинками. Эти воспоминания должны принадлежать только Вам, отражать Ваши цели и внутреннюю гармонию. Не стоит тянуться за другими, жить для них или по их указке, особенно в ущерб себе.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Кто Вы?

1. На отдельном листе А4 или в приготовленной тетради запишите Ваши имя, возраст, внешние данные (рост, вес, цвет волос и глаз), физические особенности.

Затем по центру листа напишите слово «Привычки» и отведите от него в разные стороны две стрелки. Под первой сделайте надпись «полезные», под второй — «вредные».



Под каждой стрелкой постарайтесь перечислить максимальное количество привычек. Теперь в обоих списках приведите те из них, что сформировали у Вас родители.

2. Возьмите второй лист и озаглавьте его «Навыки и все то, что я умею делать хорошо/отлично».

Составьте список и отметьте в нем навыки, которые сформировали родители.

3. Затем отложите свои заметки и выпейте воды или чаю, глядя в окно, а не на экран гаджета.
4. После этого просмотрите записи и ответьте себе на вопрос: что Вы сами сделали для себя в сознательном возрасте? Какую часть Ваших привычек и навыков Вы получили от родителей (можно в процентах)? А какие из них Ваши собственные?
5. Представьте, что оказались в чужой стране. У Вас только документы и сто евро. Каких привычек и навыков Вам не хватает, чтобы быстро освоиться и обжиться?

На чистом листе в столбик по одному перечислите:

- привычки, которых Вам не хватает лично для себя и для поддержания здоровья;
- навыки, которых Вам не хватает лично для себя;
- навыки, которых Вам не хватает для работы.

Рядом с каждым пунктом добавьте объяснение: почему этого пока нет в Вашей жизни? Затем подумайте и запишите, что сделать, чтобы нужные навыки и привычки появились.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

