

ЗМІСТ

ВСТУП

Сила тридцятиденних викликів	5	Як читати цю книгу?	7
Як протриматися усі 30 днів?	5		

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Бігайте день у день	8	5. Пройдіть 10 тисяч кроків	16
2. 30 днів фізкультури	10	6. 10 хвилин розтяжок	18
3. Тримайте планку 5 хвилин	12	7. Ходіть по сходах	20
4. 30 днів йоги	14		

РОЗДІЛ 2. ХАРЧУВАННЯ

8. 30 днів без цукру	22	13. Виливайте 8–10 склянок води щодня	32
9. Відмовтеся від м'яса	24	14. Починайте ранок зі здорового сніданку	34
10. Їжте від 7 до 9 порцій овочів і фруктів щодня	26	15. Щоденний зелений смузі	36
11. Протизапальна дієта	28	16. Тричі на день готуйте і їжте вдома	38
12. Інтервальне голодування	30	17. Ведіть щоденник харчування	40

РОЗДІЛ 3. ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

18. Використовуйте зубну нитку (правильно)	42	21. Гуляйте пів години на дворі	48
19. Приймайте холодний душ	44	22. Виклик сміхом	50
20. Жодних нарікань, пліток чи осуду	46	23. Ошатно вдягайтеся на щодень	52
		24. Висипляйтеся	54

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИКА УСВІДОМЛЕНОГО СПОГЛЯДАННЯ

25. 10-хвилинні медитації	56	27. 10 хвилин візуалізації	60
26. Запишіть настанови	58		

28. Відчуйте мурашки на шкірі (щоденний пошук захвату)	62	31. Записуйте слова вдячності	68
29. Духовні практики	64	32. Записуйте сні	70
30. Ведіть щоденник	66	33. Усвідомлені сновидіння	72

РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗОВАНІСТЬ І ПРОДУКТИВНІСТЬ

34. Не читайте, не дивіться і не слухайте новин	74	38. Жодних покупок!	82
35. Позбудьтеся мотлоху	76	39. Прокидайтеся о 5-й ранку	84
36. Щоранку застеляйте ліжко	78	40. Позбудьтеся цифрового сміття	86
37. Контролюйте витрати	80	41. Поступова цифрова детоксикація	88
		42. Контроль виконання планів	90

РОЗДІЛ 6. ЗНАЙОМІ І РІДНІ

43. Пів години для родини	92	46. Пообідайте з новим знайомим	98
44. Доводьте лобов щоденними вчинками	94	47. День у день даруйте радість іншим	100
45. Згадайте про друзів	96	48. Навчіться чути відмови	102

РОЗДІЛ 7. ТВОРЧІСТЬ І НАВЧАННЯ

49. Почніть грати на музичному інструменті	104	55. Читайте 20 сторінок на добу	116
50. Вивчіть іноземну мову	106	56. Щоденно переглядайте TED-промови	118
51. Щодня фотографуйте	108	57. Напишіть книжку за 30 днів	120
52. Навчіться чогось цілком нового	110	58. Слухайте аудіокнижки або подкасти	122
53. Щодня записуйте 10 ідей	112	59. Удоскональте власну презентацію: зніміть себе на відео	124
54. День у день готуйте за новим рецептом	114	60. Тренуйте мозок	126

ПРО АВТОРКУ

128

СИЛА ТРИДЦЯТИДЕННИХ ВИКЛИКІВ

Це книга ідей. Ідей, які завдяки 30-денній програмі допоможуть вам вивчити щось нове, сформулювати нову поведінку та здорові звички.

Тридцятиденні виклики — це дієві інструменти змін, оскільки спонукають робити (або не робити) певні кроки, навіть маленькі. Далі ви знайдете шістдесят ідей 30-денних викликів для всіх аспектів життя — фізичної активності, харчування, догляду за собою, розвитку усвідомленості, продуктивності, стосунків, творчості та навчання. Ці програми допоможуть вам зосереджено і щодня виконувати завдання виклику, адже саме послідовність приводить до змін.

Упродовж трьох останніх років я щомісяця ставила собі нові виклики, бо прагнула стати здоровішою і продуктивнішою, творчою і натхненною. Під час навчання гри на гітарі, написання книжки і відмови від цукру — мої успіхи та поразки дали мені безцінні знання про силу дисципліни, самоконтролю і розвиток корисних звичок. Я щиро насолоджувалася процесом і дізналася з власного досвіду, що постійне самовдосконалення та бажання інвестувати у себе приносять дивіденди. Саме тому я продовжую ставити собі нові виклики і саме тому сподіваюся, що ви вчините так само.

ЯК ПРОТРИМАТИСЯ УСІ 30 ДНІВ?

Тридцятиденні виклики починаються і закінчуються зобов'язанням. Зобов'язанням робити щось щодня, хочете ви цього чи ні. Виконати їх непросто.

Завдяки багатьом рокам практики викликів і незліченній кількості годин, проведених за вивченням психології формування звичок, сили волі та поведінкових змін, я виокремила кілька головних стратегій, які допомогли мені максимально збільшити шанси на успіх і виконати взяті на себе зобов'язання:

Упроваджуйте по одній зміні на раз. Не намагайтеся змінити себе на 100 відсотків. Надмір рішень виснажує душевно, і вам забракне сили волі, щоб дотримуватися усіх зобов'язань. Тож якщо ви взяли за фізичну активність, не відмовляйтеся водночас від цукру. Зосередьтеся на спорті і лише на ньому.

Визначіться заздалегідь і заплануйте виклик. Вирішіть, що саме робитимете (заняття йогою у спортзалі) і скільки це триватиме (щодня протягом серпня). Що конкретніше ваші відповіді на питання «де, коли і як», то більшою є ймовірність успіху.

Розкажіть усім. Публічні обіцянки спонукають до відповідальності! Тож діліться своєю метою у фейсбуку, порозмовляйте про неї з друзями та дописуйте на інтернет-форумах.

Зверніться по допомогу. Якщо вам бракує знань у певних сферах життя, шукайте порад у книжках, на курсах, у мобільних застосунках і на вебсайтах. Не бійтеся просити допомоги в людей, яким довіряєте і яких шануєте, якщо вони можуть підтримати або заохотити вас.

Підкорегуйте оточення. Як усунути спокусу чм обдурити себе так, щоб ускладнити собі шлях до поганих рішень? Постаєте будильник у протилежному кутку, покладіть на помітному місці спортивний костюм або викиньте шкідливу їжу, тобто створіть атмосферу, яка спонукатиме вас дотримуватися умов виклику.

Складайте форс-мажорні плани. Що ви робитимете, якщо кудись поїдете, захворієте, підете на вечірку, втратите мотивацію або натимете важкий день? Вирішіть, як діятимете, якщо зіштовхнетеся з неминучими перепонками.

Використовуйте візуальні підказки. Фотографії, цитати, що надихають, роздруковані аркуші з цілями, написані великим шрифтом, або календар, в якому ви щодня після виконання плану ставите позначки, — усе це стане переконливим і постійним нагадуванням про остаточну мету.

Оцінюйте власний прогрес. Відстеження результатів допоможе вам залишатись зосередженими і мотивованими, а також розуміти, що діє, а що ні.

Не відступайте, якщо напартачили. Невдача не робить вас неважкою. Якщо ви спікнулися, не відступайте, послуговуючись поразкою як приводом зупинитися. Вчіться на власних помилках і продовжуйте йти вперед.

Викожіть зі свого лексикону фразу «Я не можу, тому що». Можливо, це найважливіша порада. Надто багато людей і гадки не мають, скільки можливо досягти за нетривалий час. Ми звикли заціклюватися на тому, що нібито жам не до сили і не робити того, що складно, використовуючи виправдання:

У мене немає часу.

У мене немає потрібних здібностей.

Мабуть, я не зможу це зробити.

Але для того, щоб розвиватися, зніжуватися та еволюціонувати, ми повинні робити складні речі. Неможливо уникнути дискомфорту, а захищатися від нього навіть шкідливо. Тож замість того, щоб сказати собі: «Я не можу, тому що», прислухайтеся до поради Адама Морґана, автора «Прекрасних перешкод», і скажіть: «Я зможу, якщо». Оце «якщо» спонукатиме вас зніжати спосіб думок та зосередитися на кращих, доречніших запитаннях:

Я можу написати книгу, якщо щоранку прокидатимусь на 30 хвилин раніше.

Я зможу навчитися грати на гітарі, якщо вправлятимусь перед сном.

Зніжуватися складно, але можливо. Потрібно просто зробити перший крок. Тож подумайте про щось, що б ви хотіли зніжати чи спробувати, зробіть перший крок і подивіться, що станеться.

До того ж ви можете робити що завгодно протягом 30 днів?

ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИГУ?

Не існує одного-єдиного рецепта самовдосконалення, дієвого для усіх. Кожен із нас має власні сильні і слабкі сторони, життєвий досвід і мотивацію, тому інша людина, виконуючи виклик, який успішно подолали ви, не обов'язково досягне таких самих блискучих результатів. Ось чому ці виклики прості, нетривалі, легкозасвоєвані і гнучкі.

Я заохочую вас ставитися до цієї книжки як до збірки рецептів. Погортайте сторінки та щось пропустіть. Обирайте програми, які вас зацікавлять, і стратегії, які найкраще служатьимуть саме вам. Підкорегуйте складники і створіть власний рецепт змін.

Урешті-решт, пізнайте своє тіло та власні межі. Проконсультуйтеся з лікарем або медичним працівником перед початком будь-якої нової дієти або програми фізичних вправ.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

1. БІГАЙТЕ ДЕНЬ У ДЕНЬ

Фізична активність — звичка конер один, яку хочуть сформувати та закріпити люди, а біг — один із найпопулярніших способів залишатися у формі. Легко зрозуміти, чому: біг досяжний і доступний; достатньо мати одну пару відповідного взуття, і ви можете бігти куди завгодно, коли завгодно, і так швидко або так повільно, як лише можете. Спорт пропонує щось для кожного — від початківців, які прагнуть подолати перший кілометр, і спортсменів-любителів, які бігають, щоб зберегти форму, до бігунів на тривалі дистанції, націлених на часовий рекорд.

ПРАВИЛА

Мета цього виклику — подолати 30-денну бігову дистанцію, дотримуючись одного-єдиного правила: бігати щодня. Не потрібно бігати швидко або далеко; потрібно просто зашнурувати кросівки і вийти навір.



ПОРАДИ

- Почніть із малого. Якщо ви новачок, поставте собі за мету пробігти 10 хвилин або півтора кілометра, ось і все. Коротка пробіжка — це краще, ніж жодної.
- Плануйте свої пробіжки. О котрій будете бігати сьогодні? Куди побіжите і скільки часу на це потрібно? Плануйте на кілька днів поспіль, обираючи час, маршрут і музику для плейсра, і причепіть цей розклад там, де постійно він буде на видноті.
- Спростіть підйом та вхід. Завчасно приготуйте одяг, навушники та воду, і поставте кросівки біля дверей.
- Ведіть щоденник бігу, зазначаючи час, відстань, маршрути та будь-які особисті ніркування.
- Знайдіть підтримку. Бігайте з другом або приєднайтеся до клубу бігунів. Оточіть себе людьми, які мотивуватимуть і підтримуватимуть вас та спонукатимуть дотримуватися плану.
- Складіть план на випадок поганої погоди та нещасливих днів. Вирішіть, як ви бігатимете, якщо буде дощ чи сніг, або якщо ви будете в подорожі, зайняті, невмотивовані чи надужі.
- Перетворіть біг на розвагу. Складіть перелік композицій для відтворення, слухайте аудіо-книжку, бігайте з друзями, досліджуйте нові місця та насолоджуйтеся чудовими краєвидами на свіжому повітрі.
- Винагородіть себе. Одразу після пробіжки зробіть те, що приносить вам справжню насолоду, наприклад, станьте під гарячий душ, випийте холодний смузі або чашку міцної кави.

2. 30 ДНІВ ФІЗКУЛЬТУРИ

— Ти повинна прийти і зіграти зі мною в теніс, — якось сказала мені сестра на вечірці.

— Звичайно! Залюбки, — відповіла я.

— Як щодо четверга? Наша команда починає грати о дев'ятій.

— Ох, четвер? Навіть не знаю, думаю, що я...

Моя сестра перебігла мене, не давши закінчити речення. «Ти повинна припинити шукати відмовки, коли йдеться про спорт», — суворо сказала вона. Отже?

Вона мала слушність. Я багато місяців зволікала, виправдовуючись, і це дуже сумно, тому що насправді люблю фізичну активність. Колись я була схильною і зазавтом спортсменкою. Якщо їхала у відпустку, то знаходила там тренажерний зал, парк чи якийсь схід. Та коли на світ з'явилася моя третя дитина, вправа перетворилася на надуманий обов'язок, який я відкладала на завтра. Однак після слів сестри я вирішила опанувати себе і почати рухатися. І зробила це.

ПРАВИЛА

Упродовж 30-ти днів ви повинні робити вправи щодня.

Цей виклик не ставить перед вами часових обмежень, виног щодо інтенсивності, вибору фізичних вправ або місця їх виконання. Не потрібно перейматися кількістю втрачених кілограмів чи здобутою силою. Ваше єдине завдання — просто вправлятися, поки фізична активність не увійде у звичку.



ЯК Я ВІДНОВИЛА ЗВИЧКУ ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ

Я повністю усвідомлюю дві речі. По-перше, я не можу довірити собі і тренуватися самостійно. По-друге, я не можу дозволити собі опинитися у ситуації, коли вирішую піти на тренування останньої нічті.

Мені потрібно, щоб інші люди казали мені, що робити, а єдине рішення, за яке відповідалому я, — з'явитися на тренуванні. Тож я записалася на заняття, намовила друзів приєднатися до мене і попросила сестру стати контролером на місяць. Це були основні передумови для того, щоб дотриматися плану.

Урешті-решт, я таки зіграла у теніс із сестрою. Мені так сподобалося, що я поверталася знову, і знову, і знову. Наприкінці місяця теніс, гаряча йога, інтервальні тренування високої інтенсивності і тривалі, неважливі прогулянки увійшли у звичку. Я слонюкала себе і наполегливо тренувалася, навіть коли не мускла. Найголовніше те, що я знову не могла жити без спорту.

ПОРАДИ

- Плануйте сім днів тренувань заздалегідь. А ще краще запишіться на тренування у групі і передплатіть їх.
- Якщо вам доводиться тренуватися самостійно, складіть програму тренувань і надішліть їх другові чи тренеру для схвалення.
- Посперечайтесь на гроші. Гроші — це чудовий спосіб залишитися вмотивованими! Перед початком виклику я заклалася із сестрою на [StickK.com](https://stickk.com), зобов'язуючись тренуватися щодня протягом чотирьох тижнів, а за дотриманням цієї обіцянки стежила сестра. За кожне пропущене тренування я повинна була перерахувати 50 доларів Асоціації прихильників зброї, а цього я по-справжньому не хотіла робити.
- Не забудьте перетворити тренування на розвагу! Ходіть у походи й тривалі прогулянки, телефонуйте друзям або завантажуйте в телефон подкасти чи аудіокнижки.