

Зміст

8	
	ВСТУП
28	
	ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА
50	
	РАНКОВИЙ РИТУАЛ
72	
	ВЕЧІРНІЙ РИТУАЛ
81	
	6 ПІДКАЗОК
88	
	ЩОДЕННИК
117	
	ТРИ ТИЖНІ
178	
	66 ДНІВ
259	
	НАГАДУВАННЯ
279	
	ВЕЛИЧЕЗНИЙ КРОК

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](#)

**«Ви ніколи не зміните свого
життя, поки не зміните того,
що робите кожного дня.
Секрет вашого успіху полягає
у щоденному ритуалі»¹.**

*Джон К. Максвелл,
американський оратор і пастор*

Подяки

Висловлюємо Вам шире захоплення та особливу подяку за те, що у цього щоденника «Змініть життя за 6 хвилин» з'явилася нова домівка!

Дбати про гарні спогади — краще, ніж мріяти про майбутнє. Тому щоденник «Змініть життя за 6 хвилин» — це книжка, з якою Ви проживатимете тут і зараз свідоміше й значно більше цінувати-мете цей момент. Це книжка, записи в якій ощасливлять Вас. Ми підтримуватимемо Вас на шляху до кращого і підбаємо, аби кожен Ваш день ставав проактивним і був справді Вам до вподоби.

Ви тримаєте в руках неповторний інструментарій, що виник завдяки широму прагненню допомогти кожному з вас і любові до деталей. Та лише у Ваших руках він зможе реалізуватися наповнено. Тож зробіть бачення реальністю і залиште у цьому щоденнику «Змініть життя за 6 хвилин» відбиток вашої особистості. Змахніть пером, пишіть — і буде Вам щастя.



Усе, ким Ви можете стати, вже є всередині Вас.

Вступ

Ваша копальня діамантів

...коротка історія з глибоким сенсом

На березі річки Інд жив колись бідний селянин на ім'я Аль-Гафед. І ось одного разу він, вперше у своєму житті, почув щось про діаманти. Один мудрий священнослужитель розповів йому про іншого селянина, який розбагатів, після того як знайшов копальню діамантів. «Однієї нічі діамант, не більший ніж пучка твого пальця, вартує як сто селянських дворів», — сказав він селянину. І той вирішує продати свою садибу, щоб вирушити на пошуки коштовного каміння. Решту свого життя Аль-Гафед мандрував світом із надією віднайти таку копальню. Та безуспішно. Виснажений фізично й зламаний морально чоловік покинув свої пошуки та врешті кинувся у море, де й потонув.

Повернімося до обійстя селянина, яке він продав: якось новий власник вів свого верблуда повз плиткий струмок на подвір'ї. Зі здивуванням він помітив, що на його дні щось сяє. Він кинувся у воду і скопив у долоню чорний бліскучий камінь, який взяв із собою додому і поклав на полицю над своїм каміном.

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

За певний час в гості завітав той самий мудрий священнослужитель, бо хотів познайомитись із чоловіком, який придбав у Аль-Гафеда обійстя. Щойно він побачив камінчик на полиці над каміном — йому відняло мову. Селянин розповів, що знайшов його кілька днів тому і що в струмку ще повно схожих камінців. Проте священнослужитель знову напевно: «Це ніякий не камінь. Це необроблений діамант, один із найбільших діамантів, які мені будь-коли доводилося бачити!». Струмок, що колись належав Аль-Гафеду, став найбагатшим родовищем діамантів усіх часів — родовищем Гольконда.

*Вільний переказ промови Рассела Г. Конвема²,
американського оратора*

Сенс зрозумілий. Якби Аль-Гафед цінував те, що мав тоді у своєму житті, він нарешті помітив би скарби на своїй землі.

Те саме стосується й нас: найбільший статок криється у нас самих. Ми маємо копати наші поля, бо діаманти лежать у глибині нашої душі. Якщо Ви шукаєте власне родовище діамантів, то й знайдете його. Свідомо зважайте на можливості, які з'являються у Ваших буднях, на речі, які вже пропонує Вам кожен Ваш день. Те, що Ви шукаєте, лежить просто під носом! Усе, ким Ви можете стати, вже є всередині Вас.

**Ваше ставлення до того, хто ви і що у вас є, —
дуже незначна річ, яка має велику вагу.**

Теодор Рузельт, 26-й президент США

6 причин

*...чому ви полюбите щоденник
«Змініть життя за 6 хвилин»*

1.

У Ваших руках – найпростіший та найефективніший інструмент, для того щоб почуватися щасливим

Щоденник «Змініть життя за 6 хвилин» не схожий на будь-який інший. До того ж його чітка мета — у найпростіший спосіб оцаслити Вас і надати Вам можливість відчувати тривале задоволення.

Спершу це може звучати, наче якесь недосяжна обіцянка. Проте перед тим як Ви зробите перший запис у щоденнику, ми детально розтлумачимо Вам, як зі справжньою користю за багатих хвилин на день Ви зможете досягти цієї мети. Аби отримати з цього інструментарію користь у повному обсязі, Вам треба буде також уважно прочитати ці настанови. Щойно щоденник «Змініть життя за 6 хвилин» увійде у Ваші будні й перетвориться на справжню звичку, він зможе творити дива. З кожним днем, протягом яких Ви користуватиметеся ним, Ви закладатимете камінь за каменем і таким чином збудуєте перший мур щастя. З одного муру швидко виростуть кілька, і Ви не встигнете й оком змігнути, як зведете чудовий і міцний будинок щастя. Є багато книжок, які обіцяють Вам щасливе та наповнене життя. Однак не всі поради дієві. Вони здебільшого розкривають один золотий шлях до щастя, одну формулу, якої насправді не існує, адже ми всі такі різні. На противагу цьому, щоденник «Змініть життя за 6 хвилин» пропонує Вам фундамент та матеріали, з яких Ви самі будуватимете свій будинок щастя. А як саме споруджувати цей будинок, Ви самі вирішуватимете щодня, бо з кожною сторінкою щоденника, яку Ви списуватимете, Ви надаватимете своєму будинку індивідуальний вигляд і залишатимете відбиток своєї особистості.

Упродовж 2,8 мільйона років кожна людина народжується з вже інсталюваним програмним забезпеченням, спрямованим на виживання. Раніше це забезпечення значною мірою відповідало за те, виживе та чи та людина чи її вб'уть. На сьогодні воно менш помічне, бо постійно змушує наш мозок шукати речі, які можуть становити загрозу для Вашого виживання. Таким чином, ця програма автоматично викликає у Вас негативні почуття та змушує Ваш мозок більше концентруватись на поганому, аніж на добром. Негативний емоційний досвід, поганий фідбек і неприємні спогади чинять на Вас сильніший психологічний вплив, аніж позитивні речі³. Тому люди з розбитим серцем страждають більше, аніж радіють люди із серцем, любові. Тому й біль втрати у середньому втрічі, а то й вчетверо сильніший, аніж відчуття щастя. Наш мозок всмоктує все погане, наче губка, а на добре реагує, як тефлонове покриття. Тож унаслідок еволюції ми швидше та сильніше реагуємо на негативний вплив і, звісно ж, переоцінюємо негатив⁴. Оскільки цей механізм за останні три мільйони років укоренився у людському мисленні, то три десятиліття досліджень у галузі позитивної психології жодним чином нічого не змінять. Задоволення та життєрадісність? Це не основні інтереси Вашого мозку, бо такі емоційні стани радше стоять на заваді боротьбі за виживання. Зрештою це й зветься «Survival of the Fittest»⁵, тобто «виживання найсильніших», а не «Survival of the Happiest» — «виживання найщасливіших».

**Щоб стати щасливим, найважливіша хитрість —
усвідомити, що ваше особисте щастя — це вибір,
який ви робите, і вміння, яке ви розвинете у собі.**

**Ви приймаєте рішення стати щасливим,
а тоді працюєте над цим⁶.**

Наваль Равікант, американський підприємець

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



Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

Я вдячний(а) за...

1.

2.

3.

Як зробити сьогоднішній день чудовим?

Самоналаштування на позитив

Виклик на тиждень

Напишіть собі електронного листа, якого отримаєте після заповнення щоденника «Змініть життя за 6 хвилин». У цьому листі Ви зафіксуєте те, де Ви бачите у той момент себе і своє життя.

Що доброго я зробив(ла) сьогодні для свого близького?

Що я можу завтра зробити краще?

Чудові події, які зі мною сьогодні сталися...

1.

2.

3.



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



Я вдячний(а) за...

- 1.
- 2.
- 3.

Як зробити сьогоднішній день чудовим?

Самоналаштування на позитив

**Подорож довжиною у тисячу миль починається
з першого кроку.**

Лао-цзи, китайський філософ

Що доброго я зробив(ла) сьогодні для свого близького?

Що я можу завтра зробити краще?

Чудові події, які зі мною сьогодні сталися...

- 1.
- 2.
- 3.



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