

Джей Си и Джеку:

Семья, которую мы создали, —
самое важное, что у меня есть.

Спасибо, что подарили мне счастье,
которого я не знала, и миритесь
со всеми моими сумасшедшими
идеями и проектами.

Вы меня вдохновляете
становиться лучше каждый день.

Обожаю вас

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 8

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Душа

Самая важная часть вашего дня (и это не завтрак!) **12**

Русалочье платье **20**

Странные и чудаковатые **24**

Странные и чудаковатые. Часть II **28**

Любовь к себе **36**

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Правильный настрой

Кормим правильного волка **46**

Правильные времена и место? Чушь! **53**

Доказательства и знаки **58**

Будьте благодарны за все, чего у вас нет **62**

Я не буду жаловаться! **68**

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Правильное окружение

Вам понадобится лодка побольше **76**

У вас достаточно времени **83**

Один-единственный вопрос **88**

Правило позитивности **94**

Сила воли **100**

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Привычки для счастья

Счастье как привычка **106**

Ритуал Джека перед сном **114**

Пока все спят **116**

Переключение внимания **120**

Детокс **126**

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Путь к отступлению

Потеря творческой искры **132**

Тише едешь – дальше будешь **136**

Стандартное мышление **140**

Потерявшись... в правильном месте **144**

Пережидание **150**

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Увлечения

Отставить сомнения **158**

Выработайте собственный метод **160**

На распутье **162**

Концентрируйтесь, мечтайте, живите **164**

А ЧТО ДАЛЬШЕ? **170**

БЛАГОДАРНОСТИ **173**

ОБ АВТОРЕ **175**

Вступление

 та книга приглашает вас совершить путешествие в прошлое и будущее. Моя цель – дать вам инструменты, с помощью которых вы сможете начать создавать такую жизнь, которая придется вам по душе, уже сегодня. Книга разделена на шесть частей, и каждая из них отражает один этап на пути к той жизни, которую вы будете проживать с удовольствием:

- в части первой, «Душа», мы узнаем, почему творчество играет такую большую роль в нашей жизни и почему важно понимать, что именно вам нравится делать. Вы получите возможность (и разрешение) заниматься творчеством и увидите, что время, потраченное на любимое занятие, может быть самой важной частью вашего дня;
- в части второй, «Правильный настрой», мы посмотрим, как изменить свои установки и настроиться на лучшее, чтобы взять на себя ответственность за собственное счастье;
- в части третьей, «Правильное окружение», мы разберем ваше окружение – как физическое, так и ментальное – и обсудим, что нужно сделать, чтобы жизнь стала классной, как никогда;
- в части четвертой, «Привычки для счастья», вы найдете множество моих личных практических советов для формирования положительных привычек, которые будут подпихивать вашу креативность;
- часть пятая, «Путь к отступлению», и часть шестая, «Увлечения», предлагают инструменты и вдохновляющие идеи для будущего.

Каждая глава в этой книге заканчивается упражнением (или практическим заданием), которое поможет приблизиться еще на шаг к жизни вашей мечты. Достаньте цветные карандаши, рисуйте, делайте записи в любом месте этой книги!

Пусть она станет вашей!

—ЭМИ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)