

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.

Обожает 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 время 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

Переживание 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

Эта 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 подпитывать 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 >>>