

60

практичных программ,
формирующих полезные
привычки

Розанна Каспер

КНИГА для челленджей



60 идей для челленджей
в любой сфере жизни

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
----------------	---

Глава 1. Фитнес

1. Бегайте каждый день	17
2. 30 дней физических упражнений	20
3. Выполняйте упражнение «Планка» в течение 5 минут ...	24
4. 30 дней йоги	28
5. Проходите 10 тысяч шагов в день	30
6. 10 минут стретчинга	33
7. Спорт на лестнице	36

Глава 2. Питание

8. 30 дней без сахара	43
9. Откажитесь от мяса	47
10. Каждый день съедайте 7–9 порций фруктов и овощей ...	50
11. Элиминационная диета	54
12. Краткосрочное голодание	58
13. Выпивайте от 8 до 10 стаканов воды в день	60
14. Каждое утро съедайте здоровый завтрак	64
15. Зеленый смузи ежедневно	67
16. Трижды в день ешьте блюда, приготовленные дома	70
17. Ведите дневник питания	73
18. Пользуйтесь зубной нитью (правильно)	76

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Глава 3. Уход за собой

19. Принимайте холодный душ	81
20. Никаких жалоб, сплетен или осуждений	85
21. Проводите 30 минут в день на свежем воздухе	88
22. Смейтесь чаще	91
23. Тщательно одевайтесь каждый день	93
24. Здоровый сон	96

Глава 4. Осознанность

25. Медитируйте 10 минут в день	101
26. Записывайте аффирмации	105
27. 10 минут визуализации	109
28. Ищите благоговение каждый день	112
29. Обращение к Высшей силе	115

Глава 5. Порядок и продуктивность

30. Ведение записей	121
31. Ведите дневник благодарности	125
32. Записывайте сны	127
33. Практикуйте осознанные сновидения	129
34. Никакого чтения, просмотра или прослушивания новостей	134
35. Избавьтесь от беспорядка	138
36. Каждое утро заправляйте кровать	143
37. Следите за расходами	145
38. Никакого шопинга	147
39. Просыпайтесь в 5 утра	150

Глава 6. Нетворкинг и отношения

40. Разберите цифровой бардак	155
41. Постепенная цифровая детоксикация	160
42. Список задач на день	163
43. 30 минут с семьей	166
44. Каждый день выражайте любовь своим близким	170
45. Обращайтесь к друзьям	172
46. Обедайте с новыми знакомыми	174
47. Каждый день радуйте окружающих	177
48. Тренируйтесь получать отказ	179

Глава 7. Творчество и обучение

49. Освойте или обновите навык игры на музыкальном инструменте	185
50. Выучите иностранный язык	189
51. Делайте по снимку каждый день	192
52. Овладейте новым мастерством	196
53. Каждый день записывайте 10 идей	199
54. Каждый день готовьте новое блюдо	203
55. Читайте по 20 страниц в день	205
56. Каждый день смотрите выступления на TED	208
57. Напишите роман за 30 дней	212
58. Слушайте аудиокниги и подкасты	215
59. Совершенствуйте презентацию: записывайте себя на видео	217
60. Тренируйте мозг	220
Об авторе	222

ВВЕДЕНИЕ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ 30-ДНЕВНОГО ЧЕЛЛЕНДЖА

Перед вами книга идей. Идей, выраженных в форме 30-дневных челленджей, цель которых — помочь вам понять, что вас интересует, освоить новые модели поведения и приобрести здоровые привычки, которые останутся у вас надолго.

Тридцатидневный челлендж — эффективный инструмент для внесения в свою жизнь перемен, он заставляет ежедневно выполнять (или не выполнять) какое-то одно действие, даже совсем незначительное. В этой книге вы найдете 60 идей на 30 дней для изменения любого аспекта вашей жизни, включая фитнес, питание, уход за собой, повышение осознанности и продуктивности, развитие отношений, а также творчество и обучение; эти

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

идеи помогут вам сосредоточиться на ежедневном выполнении определенных действий, ведь именно постоянство приводит к серьезным переменам.

Последние три года, чтобы стать здоровее, продуктивнее, креативнее и чаще испытывать вдохновение, я провела в поисках себя, занимаясь месячными челленджами. Я перепробовала многое — от обучения игре на гитаре и написания романа до отказа от сахара, — и мои успехи и поражения дали мне бесценные знания относительно важности дисциплины, самоконтроля и хороших привычек. Я в полной мере насладилась этим опытом и не поняла, что постоянное совершенствование и готовность инвестировать в себя приносят отличные плоды. Поэтому я и берусь за новые челленджи и надеюсь, что вам тоже понравится это занятие.

КАК ДОВЕСТИ ДО КОНЦА ЗО-ДНЕВНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

Тридцатидневный челлендж начинается и завершается вашей готовностью — готовностью каждый день преодолевать себя вопреки нежеланию. А это не так-то просто.

За эти годы благодаря десяткам челленджей и несчетным часам, проведенным за изучением психологии привычек, силы воли и изменения моделей поведения, я выработала несколько ключевых стратегий, которые помогли мне повысить шансы на успех и держать себя в постоянной готовности. Перечислю эти стратегии.

Выполните одно дело за один раз. Не пытайтесь преобразовать все стороны своей жизни сразу. Принятие слишком многих решений истощает ум, и вам не хватит силы воли продолжать наступление по всем фронтам. Поэтому, если вы решили заняться фитнесом, не пытайтесь в то же время отказаться от сахара. Сосредоточьтесь на фитнесе и только на нем.

Обдумайте все заранее и составьте график. Подумайте, чем именно вы собираетесь заняться, например практикой йоги, и как долго будете это делать, допустим, ежедневно в течение августа. Чем детальнее вы опишете, где, когда и как будете действовать, тем выше вероятность, что вам удастся довести дело до конца.

Заявляйте о своем решении во всеуслышание. Публичное обязательство возлагает на вас ответственность! Поэтому поделитесь своими планами в «Фейсбуке», обсудите их с друзьями и станьте частью онлайн-сообщества.

Ищите помощи. Помощь может прийти в виде курсов, книг, приложений и сайтов, способных помочь вам в том, в чем вам не хватает мастерства. Не бойтесь просить помощи у людей, к которым вы испытываете доверие и уважение, они могут предоставить вам поддержку и вселить вдохновение.

Изменяйте понемногу обстановку. Как исключить соблазны и перехитрить себя, чтобы принимать неправильные решения было труднее? Вы можете, например, поставить будильник в другом конце комнаты, положить на стул одежду для тренировки, выбросить вредные продукты — словом, создать обстановку для поддержания готовности продолжать челлендж.

Придумайте запасные варианты. Что вы будете делать во время путешествия, болезни? Что предпримете, если соберетесь на вечеринку, почувствуете недостаток мотивации или если выдастся плохой день? Решите, что вы сделаете, столкнувшись с неизбежными трудностями.

Используйте визуальные стимулы. Фотографии, вдохновляющие цитаты, напечатанная крупными буквами цель или календарь, на котором устанавливается флаг по окончании очередного дня челленджа, послужат постоянными и убедительными напоминаниями о том, что вы идете прямиком к своей цели.

Измеряйте прогресс. Отслеживание результатов поможет вам оставаться сосредоточенным, мотивированным и более осведомленным в динамике изменений.

Если вы допустили ошибку, это не означает, что нужно сдаться. Ошибка не обрекает вас на провал. Если вы ошиблись, не принимайте этот шаг назад близко к сердцу и не считайте его поводом сдаться. Извлеките урок и продолжайте идти к своей цели.

Уберите из лексикона фразу «Я не могу, потому что....». Возможно, это самый важный совет из всех. Так много людей недооценивает, сколько же они могут сделать за короткое время. Нам свойственно сосредоточиваться на том, почему мы не можем и не должны заниматься трудными делами.

У меня нет времени.

У меня нет всего необходимого.

Вероятно, мне не по силам сделать это.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Однако для того чтобы расти, изменяться и развиваться, необходимо браться за трудные дела. И на этом пути дискомфорта не избежать, поэтому не имеет смысла прятаться от него. Вместо того чтобы оправдываться и искать причины ничего не делать, воспользуйтесь советом Адама Моргана, автора книги Beautiful Constraint («Прекрасное принуждение»), — заявите «Я смогу, если...». Это «если» заставит вас изменить свой образ мышления и сосредоточиться на более конструктивных вопросах.

Я смогу написать книгу, если каждое утро буду просыпаться на полчаса раньше.

Я научусь играть на гитаре, если буду упражняться перед сном каждый день.

Изменение дается трудно, но оно произойдет обязательно. Вам нужно только сделать первый шаг. Подумайте о том, что бы вы хотели изменить, и попытайтесь сделать это возможным, — и вы увидите, что произойдет. К тому же за 30 дней вы можете осуществить все что угодно, не так ли?

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Для самосовершенствования не существует универсального способа. Все мы обладаем уникальными сильными и слабыми сторонами, личным опытом, мотивацией,

поэтому ваш челлендж необязательно даст такие же результаты, как у другого человека. По этой причине в книге описаны простые, короткие, понятные и легко подстраивающиеся под индивидуальные потребности задачи.

Я призываю вас думать об этой книге как о сборнике идей. Бегло просматривайте страницы и читайте то, что привлечет ваше внимание. Выберите стратегии, которые послужат вам самым лучшим образом, подкорректируйте их и начинайте собирать по частям собственную книгу перемен.

И наконец, выясните, не ограничены ли ваши возможности плохим здоровьем. Проконсультируйтесь с врачом или соответствующим специалистом, прежде чем попробовать новую диету или программу упражнений.