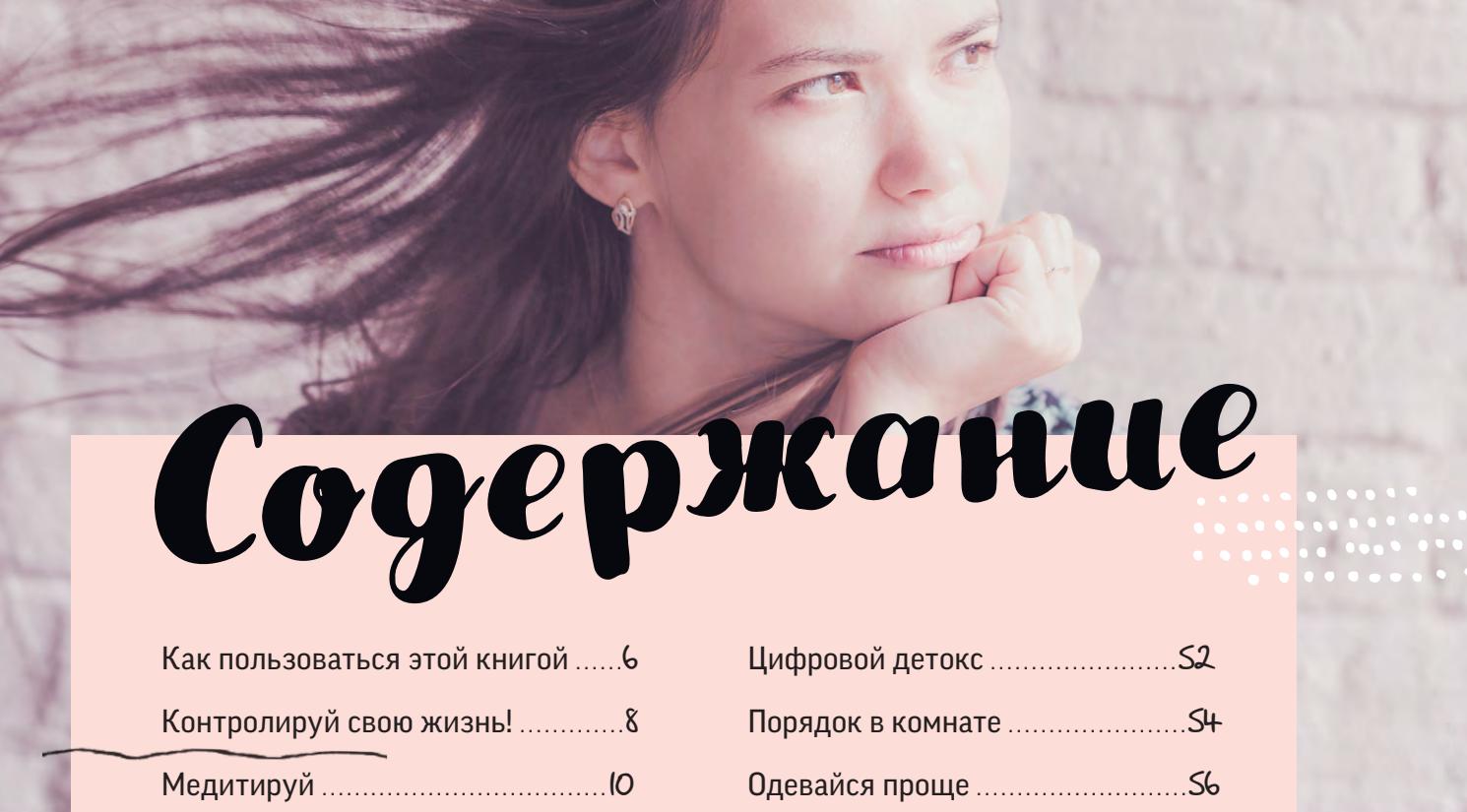


# 50 шагов к себе

Как  
стать  
счастливее

ОБРЕ  
ЭНДРЮС  
КАРЕН  
БЛАТ

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



# Содержание

Как пользоваться этой книгой .....	6	Цифровой детокс .....	52
Контролируй свою жизнь! .....	8	Порядок в комнате .....	54
<u>Медитируй .....</u>	<u>10</u>	Одевайся проще .....	56
Ежедневная практика концентрации .....	12	Растяжка – это здорово .....	58
Займись йогой .....	14	Мышечная релаксация .....	60
Просто дыши .....	22	Прими ванну .....	62
Отпуск не выходя из дома .....	24	Музыка для расслабления .....	64
Прогулки на природе .....	30	Готовность номер один .....	66
Подставь лицо солнцу .....	32	Пиши .....	68
Визуализация .....	34	Антистрессовые завтраки .....	74
Запечатлей свою мечту .....	38	Энергетические перекусы .....	76
Самомассаж .....	40	Сделай перестановку .....	80
Чаепитие .....	44	Улыбайся .....	82
Аура уверенности в себе .....	46	Медитация любящей доброты .....	84
Создай временной бюджет .....	48	Веселые саундтреки .....	86
Раздави стресс .....	50	Дари добро .....	88



Заведи новое хобби .....	90
Повод для радости .....	96
Говори «спасибо» .....	98
Заведи дневник благодарностей .....	100
Носи яркую одежду .....	102
Смейся почаще .....	104
Помогай людям .....	106
Заведи четвероногого друга .....	108
Тревожная коробка .....	110
Побалуй себя .....	112
Пропотей .....	114
30-дневный челлендж .....	118
Дневник наблюдений за природой .....	120
Найди вдохновение .....	122
Хорошая осанка .....	124
Угости друзей .....	126
Ароматерапия .....	128
Брось себе вызов .....	132
Сканирование тела .....	134
Устрой домашнее спа .....	138
Выспись как следует .....	140
Программа 60-минутного расслабления .....	142
Найди равновесие .....	144
Говори уверенно .....	145
Управляй временем .....	146
Прими решение .....	148
Стань продуктивнее .....	150
Не сравнивай себя с другими .....	152
Как стресс влияет на твой организм? .....	154
Нужна ли тебе помощь профессионалов? .....	156
Как обратиться за помощью? .....	158



# Как пользоваться этой книгой

Веселая! Энергичная!  
Сильная! Довольная!  
Хочешь оставаться такой,  
несмотря ни на что?  
С этой книжкой все  
возможно. Правда!

Даже когда ты чувствуешь  
прямо противоположное —  
усталость, стресс,  
недовольство, —  
на настроение и эмоции  
можно влиять.

Техники, упражнения,  
занятия и рецепты  
из книги помогут тебе:



- УСПОКОИТЬСЯ
- ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО ВСЕ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК
- ПОЙМАТЬ ВДОХНОВЕНИЕ
- МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАТЬ
- ПОЧУВСТВОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
- ДОСТИЧЬ ЗАДУМАННОГО
- ЧАЩЕ СМЕЯТЬСЯ
- И В ЦЕЛОМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ **отлично!**

В неудачный день главное – заняться чем-нибудь, и тогда непременно станет лучше. Правда, в такие дни как раз труднее всего заставить себя встать с дивана. Но стоит сделать первый шаг, и настроение удивительным образом изменится.

Листай эту книгу и выбирай занятия, которые тебе интересны. Каждому подходят свои способы улучшить настроение – не бывает правильных и неправильных. Книгу можно читать с любого места. Главное – сделать хоть что-нибудь для противодействия плохому настроению.

Только эта книга не поможет в борьбе с серьезными психическими проблемами: навязчивой тревожностью, депрессией, расстройствами пищевого поведения. Если тебе не становится легче и ты чувствуешь, что не помешала бы помочь профессионала, открай страницу 156.



## Проверь себя

Физическое и психическое здоровье... звучит сложно и всеобъемлюще! Оцени свое нынешнее состояние. Сколько галочек ты поставишь?

- Я УМЕЮ ЗАВОДИТЬ И СОХРАНЯТЬ ДРУЗЕЙ.
- Я УВЕРЕННО БЕРУСЬ ЗА СЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ.
- Я ОТКРЫТА НОВЫМ ИДЕЯМ И НОВОМУ ОПЫТУ.
- Я В ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЯХ С СЕМЬЕЙ.
- Я УМЕЮ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.
- СТРАХИ ИЛИ СТРЕСС НЕ МОГУТ ПОМЕШАТЬ МОИМ ПЛАНАМ.
- МНЕ НРАВИТСЯ ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
- Я ЛЕГКО СПРАВЛЯЮСЬ С НЕУДАЧАМИ И ДВИГАЮСЬ ВПЕРЕД.
- Я СПОКОЙНО ГОВОРЮ О СВОЕЙ ЗЛОСТИ И НЕДОВОЛЬСТВЕ.
- Я СТАРАЮСЬ НЕ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ.
- Я УМЕЮ ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ.
- Я СТАРАЮСЬ ЦЕНІТЬ МЕЛОЧИ ЖИЗНИ.
- Я ДЕЛЮСЬ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮ.
- Я ЕМ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ, НАПОЛНЯЮЩУЮ МЕНЯ ЭНЕРГИЕЙ.
- Я ХОРОШО ВЫСЫПАЮСЬ.
- Я УМЕЮ РАДОВАТЬСЯ ЧУЖКОМУ СЧАСТЬЮ.
- Я УМЕЮ ПРОЩАТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ.
- КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я НАХОЖУ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ.
- Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ.
- Я СТАВЛЮ ЦЕЛИ И ИДУ К НИМ.
- Я СТАРАЮСЬ НЕ БЫТЬ ИЗЛИШНЕ САМОКРИТИЧНОЙ.
- ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ Я ПОЛНА ЭНЕРГИИ.
- Я ЗНАЮ, ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ СМЫСЛ.