

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	8
Мой метод + = +	10
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?	11

ИЩИ ВО ВСЕМ ПОЗИТИВ!

1. Я НЕ ХОЧУ ЕСТЬ ОДНА! _____ 15
2. ПРИНЯТЬ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ _____ 21
3. ПОВЕРИТЬ В СВОИ МЕЧТЫ _____ 31

ПОСВЯТИ ВРЕМЯ САМОИССЛЕДОВАНИЮ!

1. НЬЮ-ЙОРК, НЬЮ-ЙОРК! _____ 43
2. ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО _____ 46
3. РАЗГОВАРИВАТЬ С НЕЗНАКОМЦАМИ _____ 49
4. НЕ СТЕСНЯТЬСЯ УСПЕХА _____ 50
5. БОЛЬШЕ НЕ БОЯТЬСЯ _____ 52
6. ВРЕМЯ СЛАВЫ: СИНДРОМ САМОЗВАНЦА _____ 58
7. РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ _____ 63

ДЕЙСТВУЙ! БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ТЕБЕ

1. СДЕЛАТЬ ВЫБОР _____ 69
2. РОЖДЕНИЕ ДЕВУШКИ-БОССА _____ 72
3. ЗНАТЬ СВОЙ РАБОЧИЙ РИТМ _____ 76
4. ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ СВОЙ СПИСОК ДЕЛ _____ 80
5. РИСКОВАТЬ _____ 80

ПРИМИ СЕБЯ! ПРЕВРАТИ СВОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ В СИЛЬНЫЕ

1. ФОРМУЛИРОВАТЬ СВОИ МЕЧТЫ _____ 88
2. УСТАНАВЛИВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ПРАВИЛА _____ 90
3. ПРОЯВЛЯТЬ К СЕБЕ ДОБРОТУ _____ 92
4. БЕРЕЧЬ СЕБЯ _____ 96
5. СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ _____ 96

ЗАЯВЛЯЙ ГРОМКО И ЯСНО О СВОИХ ЦЕННОСТЯХ

1. Семья ___ 100
2. Настоящие и фальшивые друзья ___ 102
3. Карьера и жизнь в паре ___ 104
4. Справиться с разрывом ___ 105

БУДЬ АМБИЦИОЗНЫМ (-ОЙ)! ВЕРЬ В СЕБЯ!

1. Правильно расставлять приоритеты ___ 109
2. Верить в закон притяжения ___ 112
3. Создать доску визуализации ___ 114
4. Вести дневник ___ 115
5. Находить время для достижения своих целей ___ 118

ВЫЙДИ ИЗ НЕГАТИВА!

1. Противостоять невезению ___ 122
2. Перепрограммировать мозг на позитив ___ 126
3. Выбатывать психологическую устойчивость ___ 127
4. Учиться управлять своим разумом ___ 130
5. Найти путь к позитиву ___ 130

РАЗВИВАЙ ОПТИМИЗМ!

1. Задавать себе правильные вопросы ___ 135
2. Наводить порядок для поднятия настроения ___ 136
3. Плейлист и библиотека счастья ___ 138

СКАЖИ ЖИЗНИ СПАСИБО!

1. Научиться благодарности ___ 142
2. Благодарить жизнь, отдавая другим ___ 145

Заклучение ___ 147

Благодарности ___ 149



Тест

<<ТЫ МАГНИТ + ИЛИ - ?>>

1. Ты теряешь что-то важное.

Какова твоя реакция?

- ☆ Не беда, это всего лишь вещь, ты найдешь способ ее заменить.
- ☆ Ты переживаешь целую неделю и говоришь только об этом.
- ☆ Расстраиваешься, но знаешь, что это ненадолго.

2. Ты хочешь отправиться в путешествие, но никто не желает составить тебе компанию.

- ☆ Ты бросаешь эту затею.
- ☆ Отправляешься на отдых в одиночку.
- ☆ Ждешь, пока освободятся твои друзья/родственники, чтобы поехать с ними.

3. Кто-то негативно отзывается о твоём стиле одежды.

- ☆ Это тебя ранит, ты не подаешь виду, но вспомнишь об этом, когда в следующий раз будешь выбирать наряд.
- ☆ Немедленно переоденешься.
- ☆ Не обращаешь никакого внимания на замечания в свой адрес.

4. В Instagram ты натываешься на профиль человека, которого считаешь очень красивым.

- ☆ Ты сравниваешь себя с ним/ней.
- ☆ Пытаешься найти у него/нее недостатки.
- ☆ Ставишь лайк фотографии и переходишь к чему-то другому.

5. На работе начальник упрекает тебя за допущенную ошибку.

- ☆ Ты защищаешься и пытаешься переложить вину на других.
- ☆ Признаешь свой промах и думаешь, как лучше поступить в следующий раз.
- ☆ Теряешь уверенность в себе и испытываешь стресс, опасаясь совершить еще одну ошибку.

6. Сегодня все пошло совсем не так, как было запланировано.

- ☆ Ты возвращаешься домой, совершенно утратив мотивацию.
- ☆ Задаешься вопросом, как преодолеть препятствия, когда они вновь встанут на твоём пути.
- ☆ Анализируешь ситуацию и говоришь себе, что завтрашний день будет лучше.

7. У тебя есть заветная мечта, но близкие не поддерживают тебя.

- ☆ Ты откладываешь свой замысел, говоря себе, что вернешься к нему позже.
- ☆ Не слушаешь близких и работаешь вдвое усерднее, чтобы доказать их неправоту.
- ☆ Сомневаешься в себе и думаешь, что, возможно, они знают лучше тебя.

У тебя большинство ответов ☆
Ты скорее магнит -, чем магнит +, и обычно видишь все в черном цвете, но эта книга научит тебя культивировать позитив. Не волнуйся, это не так уж и сложно!

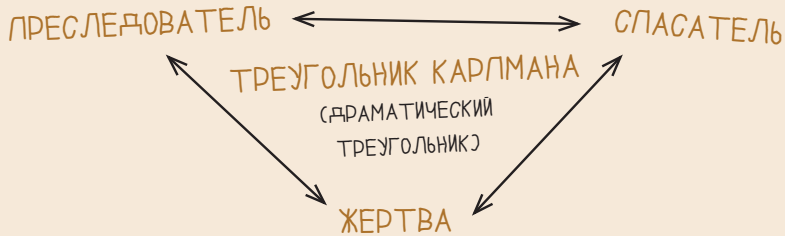
У тебя большинство ответов ☆
Тебе часто удается замечать позитивные моменты в происходящем, но все еще не хватает уверенности в себе. Эта книга подскажет тебе, как продвигаться по пути + = +.

У тебя большинство ответов ☆
Браво! Ты уже магнит + = +, везде и во всем видишь только хорошее и с оптимизмом смотришь вперед. Ты можешь еще больше развить эту способность и научиться передавать радость жизни другим.



Токсичная дружба

Подбирая материалы для этой книги, я узнала о так называемом треугольнике Карпмана. Это одна из самых распространенных психологических игр, которую можно встретить во многих человеческих отношениях и которая вносит дисбаланс в нашу индивидуальность и эмоциональное состояние. Треугольник Карпмана идеально применим к токсичной дружбе, о которой я хочу с тобой поговорить.



Есть три роли: Жертва, Преследователь и Спасатель. Если твой токсичный друг считает себя ниже тебя, он занимает место Жертвы, а тебе старается навязать другие роли: сначала роль Преследователя, потому что, когда тебе все осточертеет, ты отправишь его восвояси, а затем роль Спасателя, ведь, ощутив внутренний дискомфорт из-за причинения человеку боли, ты постараться прийти ему на помощь. Такой тип дружеских отношений совершенно бесполезен. Ты зря тратишь энергию и напрасно испытываешь чувство вины.

Чтобы выйти из таких отношений:

1. ОПРЕДЕЛИ ТОКСИЧНЫХ ДРУЗЕЙ, ЗАДАВ СЕБЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ. Дает ли мне что-то этот человек? Хочу ли я его видеть? Есть ли у меня уверенность в том, что в случае серьезных трудностей он всегда будет рядом со мной? Могу ли я рассказать ему все и не опасаться, что он осудит меня? Могу ли я доверять ему?

2. ЕСЛИ ОТВЕТЫ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ, ДИСТАНЦИРУЙСЯ. Это не всегда легко, поэтому поговори с кем-то из своего окружения, кому ты доверяешь, и попроси о помощи. Только не стоит рассказывать о своем решении токсичному другу напрямую, поскольку есть риск, что он втянет тебя обратно в треугольник и вовлечет в свои манипуляции. Храни молчание и постепенно отдаляйся.

Комплексы есть у всех. У каждого своя ахиллесова пята... Я передаю слово своей подруге Полин.



Мое дорогое тело, как у тебя дела?

С ТРУДОМ РЕШИЛАСЬ ЗАЧАТЬ ТЕБЕ ЭТОТ ВОПРОС, ПОТОМУ ЧТО В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ЛЕТ ОТНОСИЛАСЬ К ТЕБЕ КАК К ВРАГУ. ХОТЯ ЕСЛИ КТО И БЫЛ, ЕСТЬ И БУДЕТ НА МОЕЙ СТОРОНЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ТАК ЭТО ТЫ.

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ Я ДУМАЛА, ЧТО ИМЕННО ТЫ ОПРЕДЕЛЯЕШЬ МОЕ СЧАСТЬЕ, ЧТО ОТ ТВОИХ ФОРМЫ И ВЕСА ЗАВИСИТ, СМОГУ ЛИ Я ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМОЙ, ЧТО МОЯ СОБСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ ОБУСЛОВЛЕНА ЛИШЬ ТЕМ, КАК ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ. Я ПОСТОЯННО ВИНИЛА ТЕБЯ В СВОИХ БЕДАХ, МНЕ НУЖНО БЫЛО НАЙТИ ОТВЕТСТВЕННОГО, И КАЗАЛОСЬ, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ЭТА РОЛЬ ПОДХОДИТ ТЕБЕ.

И ОДНАЖДЫ, ПОСЛЕ ТОГО КАК Я ДОВЕЛА ТЕБЯ ДО ПРЕДЕЛА, ТЫ СТАЛО ТАКИМ, КАКИМ Я ВСЕГДА ХОТЕЛА ТЕБЯ ВИДЕТЬ. Я ПОМНЮ, КАК СКАЗАЛА СЕБЕ И ТЕБЕ: «ВОТ И ВСЕ, Я НАКОНЕЦ СМОГУ

Преобразования в моей внешности и новые дружеские отношения повлекли за собой многие перемены в жизни: моя успеваемость повысилась, речь изменилась, как, впрочем, и манеры, хотя годом ранее я получила предупреждение за плохое поведение. Так что я окончила третий* класс с новыми друзьями, более позитивными взглядами и отличными оценками.

Поступив в лицей, я наконец почувствовала себя хорошо. Было много людей, которых я не знала, и никто больше не обращал внимания на мою одежду или кудряшки. Но все же прошло немало времени, прежде чем я преодолела комплекс, связанный с волосами. Даже сегодня, когда я вижу негативные комментарии в Сети, всплывает эта старая травма из коллежа. Так быстро формируется комплекс, и так много времени нужно, чтобы от него избавиться.

* Среднее образование во Франции состоит из двух блоков обучения: первый блок — колледж, второй блок — лицей. Отсчет классов в средней школе идет в обратном порядке: шестой и пятый классы — цикл наблюдения; четвертый и третий классы — цикл ориентации. Обучение в колледже является обязательным. А после третьего класса в колледже ученики сдают экзамены для получения свидетельства о его окончании и дальше могут поступить в лицей. — *Прим. ред.*

МОИ СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ, КОТОРЫЙ СТАЛ ЖЕРТВОЙ НАСМЕШЕК

ОБЩАЙСЯ. РАЗГОВАРИВАЙ С ДРУЗЬЯМИ И РОДИТЕЛЯМИ.
НИКОГДА НЕ ОСТАВАЙСЯ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ ТРЕВОГАМИ.

АНАЛИЗИРУЙ. РАЗМЫШЛЯЙ О ТОМ, ЧТО ПРОИЗОШЛО, ЧТОБЫ ИЗВЛЕЧЬ ИЗ ЭТОГО УРОК.

! ПРИЗНАЙ, ЧТО ТАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ У МНОГИХ СВЕРСТНИКОВ.

ДЕМОНСТРИРУЙ БЕЗРАЗЛИЧИЕ. ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ПОДРАЖАТЬ ПОВЕДЕНИЮ ТЕХ, КТО СМЕЕТСЯ НАД ТОБОЙ, И ТАКЖЕ ОСКОРБЛЯТЬ ИХ, ОНИ ВЕРНУТСЯ, ПОТОМУ ЧТО БУДУТ ЗАИНТРИГОВАНЫ.

ЗАГОТОВЬ ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ НА НАСМЕШКИ. И РАБОТАЙ НАД СВОИМ ЧУВСТВОМ ЮМОРА.

! НАЙДИ СОЮЗНИКОВ. ЗАВЕДИ НОВЫХ ДРУЗЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДЕРЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ И ПОВЫСЯТ ТВОЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

Как жить дружно с соседями по квартире

Я впервые оказалась в таких натянутых отношениях с подругами, что, живя бок о бок, мы не разговаривали друг с другом неделями. Но кое-что я вынесла из этого опыта: если ты действительно хочешь узнать человека, поживи с ним вместе.

Помни о том,
что все разные

Распределите
бытовые обязанности
с самого начала

Решите вопрос
с продуктами
и питанием

Обсудите моменты,
которые вас беспокоят,
прежде чем это внесет
разлад в ваши
отношения

Оплачивай аренду
вовремя



Не разбрасывай
свои вещи

Уважай сон
своих соседей.
У всех разный
ритм жизни



Уважай
личную жизнь
своих соседей
по квартире



Путешествие в одиночку, мой опыт



— День, когда я встретила девочку и мы отправились в путешествие в Малибу.



Из-за разницы во времени я просыпаюсь каждый день в пять утра и занимаюсь делами, на которые у меня никогда прежде не хватало смелости...
Отправляюсь одна на пляж.

7. РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ

Несмотря на всю ту любовь, которую мне дарят люди, я все равно периодически получаю отрицательные отзывы. Поначалу я принимала их очень близко к сердцу и переживала, особенно когда обсуждали мою внешность: мои волосы и тело. Это возвращало меня во времена коллеги.

Однако я всегда открыта для конструктивной критики своих видео. Когда мне пишут, что монтаж, свет или мою манеру говорить о предмете можно улучшить, я стараюсь это учитывать. Но я проделала огромную работу над собой, чтобы научиться игнорировать бесосновательную, злобную критику. Когда понимаешь, что легко язвить в интернете и что человек никогда не скажет то же самое тебе в лицо, начинаешь проще к этому относиться.

МАЛЕНЬКИЙ ДОБРЫЙ СОВЕТ

ОСТАВАТЬСЯ ГЛУХИМ К КРИТИКЕ...
Увы, это легче сказать, чем сделать.
Могу только заверить, что пройдет
время — и высказывания злопыхателей
в твой адрес перестанут тебя
волновать. Меня годами критиковали
за маленькую грудь, и я носила
бюстгалтеры пуш-ап, чтобы ее
визуально увеличить.
А сегодня я ничего с этим
не делаю.



Эффективно управлять своим временем

ЕЖЕДНЕВНАЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ ОЧЕНЬ ВАЖНА
КАК В РАБОТЕ, ТАК И В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ.

- Твой ежедневник станет для тебя лучшим другом.
- Ты поймешь, что невозможно быть одновременно в нескольких местах.
- Ты больше не будешь систематически передвигать расписание по ка-ждому запросу.
- Письмо или телефонный звонок иногда более эффективны, чем собрание или встреча.
- Ты будешь задавать вопросы сразу, как только у тебя возникнут со-мнения.
- Ты сможешь определить, в какую часть дня ты работаешь эффективнее.
- Ты будешь продуктивнее в случае форс-мажорных ситуаций и будешь легче адаптироваться к ним.
- Ты будешь соблюдать все оговоренные сроки.
- Если возникнут трудности, ты посидишь несколько минут и подумаешь, как сделать так, чтобы этого больше не происходило.
- Прежде чем начать новый проект, ты задашь себе два вопроса: «Есть ли у меня на это время? А желание?»
- Необязательно соглашаться на проект только потому, что тебе пред-лагают большой гонорар. Желание, мотивация и вера — превыше всего. Не подчиняйся деньгам, иначе есть вероятность упустить более выигрыш-ное предложение, которое может подтвердиться чуть позже.