

60 МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ К УЛУЧШЕНИЮ ЖИЗНИ ЗА 100 ДНЕЙ

Исчерпывающее и необходимое ежедневное
руководство для создания гармонии вокруг себя

НУЖНО ТАК МАЛО...

Для того, чтобы изменить свою жизнь (причем в любую сторону), нужно совсем немного — **просто начать действовать**. Но это «просто» не всегда так просто. Иногда мы знаем, что нужно делать, но действия эти кажутся нам пугающими. А иногда у нас нет ни четкого плана, ни понимания того, как этот план составить. Возможно, эти 60 маленьких ступенек помогут вам наконец-то начать делать хоть что-то. И даже если через 20 ступенек вы поймете, что это не ваш план, вы уже будете готовы составить свой собственный. Глаза боятся, а руки делают?



ДОМ

ЛАЙФХАКЕР

lifehacker.ru

1. Создайте свой «**Календарь по очищению Дома от ненужных вещей**», распределив по дням наведение порядка в различных домашних сферах.

День 1: Разбираем журналы.

День 2: Разбираем DVD.

День 3. Разбираем книги.

2. Живите по мантре: «**Для всего есть свое место и все класть на свои места**». Попробуйте все 10 дней следовать следующим 4-м правилам:

1. Если вы что-то взяли — положите это потом на место.

2. Если вы что-то открыли — закройте это.

3. Если вы что-то уронили — поднимите это.

4. Если вы что-то сняли — повесьте это на место.

3. Пройдитесь по дому и найдите **100 вещей, которые необходимо починить или немного подправить**. Например, поменять лампочку, заклеить дыру на обоях, прикрутить новую розетку и т.д.

A low-angle shot of a person's silhouette reaching their arms up towards a bright, hazy sky. Several colorful balloons (yellow, red, blue, green, orange, purple) are floating in the air, and a few butterflies are seen flying. The overall mood is one of joy and aspiration.

СЧАСТЬЕ

ЛАЙФХАКЕР

lifehacker.ru

4. Последуйте, наконец-то, совету, которые твердят психологи всех стран и абсолютно разных взглядов — **напишите на листочке от 5 до 10 вещей**, за которые вы благодарны в своей жизни каждый день.

5. Создайте **список из 20 небольших дел**, которыми вам нравится заниматься и убедитесь, что делаете хотя бы одно такое дело в день в течение следующих 100 дней. Например, есть ваш обед на лавочке в парке, гулять вечером в парке с собакой, 1 час рисования акварелью и т.д.

6. **Ведите дневник** вашей психологической болтовни — то есть записывайте ваши мысли и чувства, которые возникали на протяжении дня. Например, сколько раз за день вы обвинили себя в чем-то, насколько вы критичны к окружающим, сколько раз за день вам в голову пришли позитивные мысли и т.д.

7. В течение следующих 100 дней **постарайтесь хорошо посмеяться** хотя бы раз в день.



УЧЕБА ИЛИ САМОРАЗВИТИЕ

ЛАЙФХАКЕР

lifehacker.ru

8. **Выберите сложную книгу**, которую вы до сих пор так и не решились прочесть, но хотели. **Прочтите ее** за 100 дней от корки до корки.

9. **Узнавайте что-то новое** каждый день. Например, название цветка, столицу далекой страны, название понравившейся вам породы собак и т.д. А вечером можете прокрутить в голове все то новое, что вы узнали за прошедший день, достать словарь и выучить новое слово.

10. **Перестаньте жаловаться** в следующие 100 дней. Негативные мысли приводят к негативным результатам. Каждый раз, когда вам захочется пожаловаться, постарайтесь остановить себя.

11. **Устанавливайте свой будильник на минуту раньше каждый последующий день** в течение 100 дней. Постарайтесь встать сразу же после того, как прозвонил будильник, раскройте окна, сделайте легкую зарядку. Через 100 дней вы будете просыпаться на 1,5 часа раньше без особых усилий.

12. В следующие 100 дней **ведите «Утренние страницы»** — простой поток сознания по утрам, который вы будете записывать в специальной тетрадке. Это должно быть первым, что вы будете делать после того, как проснулись.

13. В следующие 100 дней постарайтесь **акцентировать свое внимание** на мыслях, словах и образах того, кем вы желаете стать и чего хотите достичь.



ФИНАНСЫ

ЛАЙФХАКЕР

lifehacker.ru

14. Составьте бюджет. Записывайте каждую копейку, которую вы потратите за 100 дней.

15. Поищите дельные советы по финансам в интернете и выберите 10 из них. Постарайтесь следовать им в течение следующих 100 дней. Например, поход в магазин с ограниченным количеством наличных и без кредитной карточки, делание нескольких дел за одну поездку, чтоб сэкономить на бензине и т.д.

16. Расплачивайтесь в магазинах только бумажными деньгами и кладите в копилку оставшуюся сдачу после покупок. Через 100 дней посчитайте, сколько вы можете накопить.

17. В течение 100 дней не покупайте ничего из того, что вам не так уж и необходимо (имеются ввиду довольно крупные покупки). Используйте эти деньги для погашения кредита (если он у вас есть) или положите на депозитный счет на полгода.

18. В течение 100 дней посвятите хотя бы 1 час в день для поиска или создания источника дополнительного дохода.

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

ЛАЙФХАКЕР

lifehacker.ru

19. В течение следующих 100 дней всюду **носите с собой записную книжку**. Записывайте все идеи и мысли, которые приходят вам в голову, составляйте свой список дел, вписывайте новые встречи буквально на ходу сразу после звонков.

20. Проследите за тем, **как вы используете свое время в течение 5 дней**. Используйте информацию, которую вы собрали для того, чтобы составить свой «временной бюджет»: процент от общего времени на дела, которыми вы занимаетесь каждый день. Например, домашняя уборка, время на поездку на работу, отдых и т.д. Проследите за тем, что вы укладываетесь в свой бюджет в следующие 95 дней.

21. **Определите** для себя **низко приоритетное дело**, которым вы можете не заниматься в течение 100 дней, и **замените его** на действительно важное.

22. **Определите 5 путей «утечки» вашего времени** и ограничьте это время в следующие 100 дней. Например, не смотреть телевизор дольше чем 1,5 часа, не проводить больше 1,5 часов в день в социальных сетях и т.д.

23. В следующие 100 дней **отмените свою многозадачность** и выполняйте только одно важное дело в день.

24. В следующие 100 дней **планируйте свой день с вечера**.

25. В следующие 100 дней **делайте сначала самые важные дела** из вашего списка задач, а затем уже все остальное.

26. В течение следующих 14 недель делайте обзор каждой недели. Во время еженедельного опроса ответьте на такие вопросы:

Чего вы добились?

Что шло не так?

Что вы сделали правильно?

27. В следующие 100 дней в конце каждого дня приводите в порядок свой рабочий стол, разбирайте бумаги и канцелярские принадлежности. Чтобы каждое утро вас ждал порядок на рабочем столе.

28. Составьте список из всех обещаний и обязательств, которые вы взяли на себя на ближайшие 100 дней, затем возьмите красную ручку и вычеркните из списка все, что не принесет вам радости или не приблизит вас к поставленным целям.

29. В течение следующих 100 дней прежде чем переключиться с одного дела на другое в течение дня, задайте себе вопрос о том, а лучшее ли это применение вашего времени и ресурсов?



ЗДОРОВЬЕ

ЛАЙФХАКЕР

lifehacker.ru

30. Потеря примерно полкило веса требует сжигания 3500 калорий. Если вы уменьшите употребление калорий каждый день на 175, то **через 100 дней потеряете примерно 2,5 кг.**

31. В течение следующих 100 дней **ешьте овощи 5 раз в день.**

32. В течение следующих 100 дней **ешьте фрукты 3 раза в день.**

33. Выберите **одно из ваших любимых**, но не очень полезных **блюд**, и **заменяйте его на холодную индейку** в течение 100 дней.

34. В следующие 100 дней **ешьте из тарелок поменьше**, чтоб контролировать количество употребляемой еды.

35. В следующие 100 дней **употребляйте 100% сок** вместо заменителей с большим количеством сахара.

36. В следующие 100 дней вместо газировки **употребляйте только воду.**

37. Составьте список из **10 легких и полезных завтраков.**

38. Составьте список из **20 легких и полезных блюд**, которые можно употреблять на обед и ужин.

39. Составьте список из **10 легких и полезных закусок**.

40. Используйте свои списки здоровых блюд для того, чтобы распланировать свое питание на неделю вперед. Питайтесь так на протяжении следующих 14 недель.

41. В течение следующих 100 дней **ведите свой пищевой журнал**, чтоб понять, отклоняетесь ли вы от составленного меню.

42. В течение следующих 100 дней уделяйте каждый день хотя бы по **20 минут на физические упражнения**.

43. В течение следующих 100 дней всегда **носите с собой шагомер** и постарайтесь проходить по 10 000 шагов в день.

44. **Настройте свои весы и повесьте график с своей ванной**. В конце каждой из 14 недель взвешивайтесь и записывайте данные по потере (прибавке) веса, изменений объема талии и т.д.

45. В течение следующих 100 дней установите на часах или компьютере **напоминание** с интервалом повторения каждый час, чтобы **пить воду**.

46. В течение следующих 100 дней **медитируйте**, дышите, визуализируйте — сделайте это своим **ежедневным ритуалом** для успокоения своего сознания.

A man and a woman are shown in various poses behind a wooden fence. The man is on the left, wearing a light blue shirt and jeans. The woman is on the right, wearing a dark blue shirt and jeans. They are in various poses, including standing, walking, and embracing. The background shows trees and a house under a blue sky with clouds.

ОТНОШЕНИЯ

ЛАЙФХАКЕР

lifehacker.ru

47. В течение следующих 100 дней каждый день **находите в своем партнере что-то позитивное и записывайте** это.

48. В течение следующих 100 дней **ведите альбом ваших совместных дел**, займитесь скрапбукингом. В конце вашего эксперимента подарите вашему партнеру получившийся альбом и список всех позитивных дел, которые вы наблюдали в течение этих 100 дней.

49. **Определите для себя 3 действия**, которые вы будете совершать каждые день в течение следующих 100 дней для укрепления ваших отношений. Это могут быть слова «я люблю тебя» или объятия каждое утро.

A black and white photograph of a woman sitting on a wooden bench outdoors. She is wearing a dark hooded jacket and a patterned scarf, looking down at a sandwich she is holding. A dog is standing next to her, looking up at her. A patterned bag is on the bench next to her. The background is a blurred outdoor setting.

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

ЛАЙФХАК
lifehacker.ru

50. **Общайтесь каждый день** в течение следующих 100 дней **с кем-нибудь новым**. Это может быть ваш сосед, с которым вы раньше никогда не общались, ваш комментарий в блоге, где вы раньше никогда ничего не писали, новый знакомый в соцсетях и т.д.

51. В течение следующих 100 дней сделайте акцент на **общении с людьми, которыми вы восхищаетесь** и которых уважаете.

52. В течение следующих 100 дней если вас кто-то обидел или расстроил, подумайте минуту перед тем, как ответить.

53. В течение следующих 100 дней даже **не думайте выносить окончательный вердикт** до того, как не выслушали обе стороны.

54. В течение следующих 100 дней постарайтесь делать хотя бы **одно доброе дело в день**, каким бы маленьким оно не было.

55. В течение следующих 100 дней **хвалите всех, кто заслуживает этого**.

56. В течение следующих 100 дней **практикуйте активное слушание**. Когда собеседник говорит, слушайте его, а не репетируйте в голове свой ответ, переспрашивайте еще раз, чтобы убедиться, что вы все правильно услышали и т.д.

57. **Практикуйте сочувствие** в следующие 100 дней. Прежде чем судить кого-то, попробуйте взглянуть на дело с его точки зрения. Будьте любопытны, узнайте о собеседнике больше (его интересы, верования и т.д.)

58. В течение следующих 100 дней живите своей жизнью и **не сравнивайте себя ни с кем**.

59. В течение следующих 100 дней **ищите благие намерения** в действиях окружающих.

60. В течение следующих 100 дней постоянно **напоминайте себе, что все делают настолько хорошо, насколько могут**.

СОСТАВЛЕНО ПО
МАТЕРИАЛАМ БЛОГА

ЛАЙФХАКЕР

<http://lifehacker.ru>