



Весенняя
перезагрузка

Любовь к себе

ЗАДАНИЯ:

- Приготовь любимое блюдо
- Прими теплую ванну с пеной, включи музыку и посвяти это время себе и уходу за своим телом
- Включи любимую музыку и танцуй! Даже если не умеешь. Это снимет напряжение и повысит настроение
- Купи себе цветы и поставь на свой стол
- Купи себе что-то вкусное и съешь. Не ругай себя за это!
- Посмотри любимый фильм

КНИГИ:

«Маленькие победы», Энн Ламотт.

Это очень простая, но в то же время очень серьёзная книга о том, что мы, люди — обалденные. Мы способны перенести ужасные испытания, но не потерять веру. Мы знаем, что наш путь по жизни — это восхождение на эшафот, но мы все равно идём по нему, дерзаем влюбляться, дружить, мечтать. Книга придаёт веру в себя.

«Психология влияния», Роберт Чалдини

Если вы не читали эту книгу, потому что не хотите ни на кого влиять и никем манипулировать, то прочитайте её по обратной причине, чтобы не дать никому манипулировать вами. Книга очень широко демонстрирует, как нами манипулируют все, кто знает эти технологии, изобилует примерами, результатами экспериментов и советами по тому, как такого влияния избежать.

«Пять языков любви», Гэри Чепмен

Чепмен выделил 5 языков любви: слова поощрения, время, прикосновения, помощь и подарки. Оказывается, что мы чаще всего проявляем любовь на том языке, на котором и ожидаем её получить, как и наш партнёр. Как лучше понять человека, живущего рядом с тобой, и себя заодно.

Здоровье

КНИГИ:

«Соль, сахар и жир», Майкл Мосс

Эта книга способна перевернуть все представления о еде. На примерах компаний Coca-Cola, Frito-Lay, Nestle, Kraft и многих других автор показывает, как специалисты в лабораториях пищевых гигантов находят «точку блаженства» — идеальное сочетание компонентов для создания вкуса продуктов и навязывают нам вредную пищу. Пора разобраться в том, что вы покупаете.

«Еда и мозг», Дэвид Перлмуттер

От того, что мы едим напрямую зависит работа самого ценного — нашего мозга. Автор книги — известный невролог Дэвид Перлмуттер за годы практики установил эту связь. Он уверен: проблемы с памятью, стресс, бессонница и плохое настроение лечатся отказом от определенных продуктов питания. Советы из этой книги помогут вам сохранить хорошее самочувствие и остроту ума до самой старости.

«Наука сна», Дэвид Рэндалл

Как хорошо вы спали прошлой ночью? К несчастью, 40 % людей отвечают на этот вопрос «Не очень». И не считают это проблемой. А зря! Ведь во сне мы проводим почти треть жизни. Вдобавок давно известно, что наши способности — это результат тех процессов, которые каждую ночь происходят в нашей голове, пока она мирно покоится на подушке. Дэвид Рэндалл провел настоящее «сонное исследование» и рассказал, как сон влияет на нашу жизнь. Его книга — экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека и вся правда о сне.

Красота

ЗАДАНИЯ:

- Прибери качественный уход за лицом. Не жалеи денег на эту часть. Цена выше, но средства хватит надолго, и оно значительно улучшит качество кожи
- Стриги секущиеся кончики волос раз в 3 месяца
- Посещайте стоматолога. Красивая улыбка = уверенность в себе
- Делай маски для волос. Это ускорит рост и улучшит их состояние
- Меняй наволочку на подушке раз в 3 дня. Это снизит риск появления воспалений

КНИГИ:

«Наука красоты. Из чего на самом деле состоит косметика», Тийна Орасмяэ-Медер, Оксана Шатрова

Профессиональные косметологи Тийна Орасмяэ-Медер и Оксана Шатрова расскажут, что есть что в мире косметических ингредиентов. Откуда берется то или иное вещество? В чем состоит его благотворное воздействие и какие могут быть побочные эффекты?

«Книга о теле», Кэмерон Диас

Эта книга – не программа оздоровления, не сборник диет или комплексов физических упражнений. Кэмерон Диас делится в ней своим личным опытом – рассказывает о том, как стала прислушиваться к своему телу и научилась понимать, любить его и помогать ему. Она убеждена: сильное, выносливое и красивое тело позволит покорить любые вершины – в карьере, в любви, в творчестве.

«Красота для лентяек», Джой Пенто, Жюли Левуайе, Соледад Брави

Эта полная полезных советов книга-тренинг научит тебя искусству быть красивой с головы до пят без опустошения кошелька и курса обучения в институте красоты. В программе тренинга: как определить свой тип кожи, волос и подобрать правильный косметический уход; как подобрать макияж, подходящий к тому или иному событию и многое другое.

ЗАДАНИЯ:

- Для начала разбери свой гардероб и выброси ВСЕ вещи, которые ты не носишь (так же те, которые тебе не нравятся). Нет смысла хранить хлам, он лишь занимает место.
- Проанализируй, чем ты занимаешься в течение дня и какая одежда тебе нужна.
- Покупай только то, что тебе действительно нравится.
- Подпишись на блоги стилистов. Они часто делятся магазинами, где можно купить классные вещи по приятным ценам. А так же покажут с чем ее сочетать.

КНИГИ:

«Одри Хепберн. Секреты стиля», Памела Кларк Кеог

Талантливейшая актриса и очаровательная женщина, Одри Хепберн, на протяжении всей своей жизни завораживала поклонников не только своей актерской игрой, но и восхитительными образами, стилем, не похожим ни на какой другой. Об особенностях ее неповторимого стиля и о том, как он был сформирован, рассказывает Памела Кларк Кеог в своей книге, помогая по-новому взглянуть на икону стиля, покорившую сердца миллионов.

«100 вещей идеального гардероба», Нина Гарсия

Нина Гарсия находится в индустрии моды с 80-х годов и до сих пор, успев поработать во многих модных журналах, включая Elle и Marie Claire. Нина рассказывает о вещах, которые будут служить базой для модного гардероба, включая в них не только одежду, но и аксессуары, обувь и множество других мелочей.

«Просто шикарно!», Эмили Альбертини, Анна Умбер

Авторы делают упор на индивидуальность и дают огромное количество советов, как при выборе одежды и других стильных вещей отталкиваться именно от личных характеристик.

Саморазвитие

ЗАДАНИЯ:

- Заведи трекер и воспитай в себе новые полезные навыки. Трекер поможет отслеживать регулярность
- Учись у людей, которые тебя вдохновляют. Если нет возможности идти на платные курсы, то посещай бесплатные вебинары. Там так же много полезной информации
- Ищи способы заработка. Сейчас много разных возможностей. Если ты получал мои рассылки, то наверняка о них знаешь! Развивайся в своей сфере.
- Заранее планируй свой день и неделю. Это поможет не упустить важные дела
- Пробуй жить иначе. Пойти на учебу новой дорогой. Зайти в незнакомое кафе или в очень дорогой магазин. Попробуй делать то, что ты никогда не делала раньше!

КНИГИ:

«В этом году я...», М. Дж. Райан

Эта книга поможет реализовать себя и достичь поставленных целей. Автор рассказывает, что большая часть успеха закладывается ещё на этапе целеполагания, и делится практическими советами, как ставить и решать задачи.

«Психология достижений», Хайди Грант Хэлворсон

В этой книге эксперт в области социальной психологии Хайди Грант Хэлворсон помогает читателям ставить перед собой правильные цели, даёт советы по укреплению силы воли и рассказывает, как избежать приводящего к неудачам мышления.

«Ответ», Аллан и Барбара Пиз

Хочешь, чтобы все намеченное осуществлялось? Чтобы руководство без возражений повышало зарплату? Чтобы самые амбициозные проекты оборачивались успехом? Чтобы личная жизнь складывалась по лучшему сценарию? Контролируй свою РАС!

Общение

ЗАДАНИЯ:

- Знакомься и общайся только с теми людьми, которые тебя вдохновляют и мотивируют
- Закончи все отношения, которые тянут тебя назад, ввергают в депрессию. Откажись от общения с теми, кто вечно критикует и вечно всем недоволен.
- Раз в два-три дня отвлекись от дел и встретись с друзьями
- Не критикуй других людей. Делай свою жизнь лучше. О своей они позаботятся сами
- Не высказывай свое мнение, если о нем не просили

КНИГИ:

«Язык телодвижений», Аллан и Барбара Пиз

Пособие по психологии невербальной коммуникации Аллана Пиза, написанное в соавторстве с его женой Барбарой. Является книгой о том как «читать мысли окружающих по их жестам».

«Я слышу вас насквозь», Марк Гоулстон

Марк Гоулстон — психиатр, обучающий переговорщиков полиции и ФБР. В своей книге он рассказывает, как общаться с людьми, чтобы вызвать у них доверие и добиться желаемого. Не стоит видеть в его методиках только меркантильный расчёт: рекомендации Гоулстона помогут сходитьсь с людьми и без корыстного интереса

«Как разговаривать с кем угодно», Марк Роудз

Эта книга поможет победить неуверенность в себе при общении с людьми. Предприниматель и бизнес-тренер Марк Роудз рассказывает, как справиться с психологическими барьерами, начать разговор и избавиться от необоснованного страха, что вас отвергнут

Общие полезности

ЗАДАНИЯ:

- Сделай карту желаний и двигайся к этим целям
- Отпишись от рассылок, которые не читаешь
- Почисти телефон и компьютер от ненужных файлов
- Отключайся от работы в отпуске и на выходных
- Почисти дела и обязательства. Откажись от тех, которые уже не актуальны

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

