



Находки мая

от команды Life Design





Читайте в майском выпуске:

Татьяна Митрова:

Упражнение "Полная Зора" 3

Светлана Покревская:

Мобильное приложение для медитации «Insight timer» 4

Ольга Топилина:

Вкусный лайфхак для высокой продуктивности 5

Вероника Симакова:

Женская практика для смелых 6

Наталья Мясникова:

Книга: «Роджер Сайп. Развитие мозга» 7

Анастасия Медведева:

Полезные подкасты Willbedone 8

Здоровые рецепты от likelida.com 8

Ольга Айзман:

6 правил счастливой жизни от Михаила Лабковского 9



Упражнение "Полная Зора"



Татьяна Митрова
со-автор проекта Life Design

Когда совсем завал, все валится из рук и полная непруха - настолько, что хочется залезть под одеяло и расплакаться, надо сделать упражнение моего собственного изобретения под названием "Полная Зора": берешь лист бумаги и выписываешь все, что приходит в голову из списка, почему сегодня наступила полная.. ну, она самая. Откладываешь.

Через несколько минут берешь и идешь прямо по списку - на каждый пункт по 30 секунд. Записываешь первое, что приходит в голову в отношении того, что с этой конкретной засадой можно сделать. Особо не запариваясь об эффективности. Просто первая мысль. Позвонить и обругать. Разорвать договор. Отменить поездку. Написать злобное письмо. Написать и извиниться, посыпав голову пеплом. Ну и так далее.

А дальше - быстро-быстро начинаешь пункт за пунктом делать. После третьего отпускает, после седьмого - все проходит, на 10-м наступает эйфория и чувствуешь себя Гудвином Всемогущим. Зоры-то вполне локальные, и пусть не вполне идеально, и не так, как в идеале хотелось бы, но разрулить их можно!

Очень эффективная штука – проверено! =)



Мобильное приложение для медитации «Insight timer»



Светлана Покревская

со-автор проекта Life Design, автор курса по медитации «Life Zen»

Я давно медитирую, но раньше использовала простой таймер на телефоне. С моей находкой мая - приложением Insight Timer - всё оказалось намного удобнее: оно считает статистику, количество сессий, часов, и медитативных активностей, и выдает звездочки за достижения. Я уже заработала первую звездочку - 10 дней медитации подряд!

Сейчас у меня уже десять с половиной часов в медитации за 18 дней. Именно эта функция - видеть свой прогресс - вдохновила меня возобновить и утренние практики йоги, и дыхательные упражнения - приложение считает прогресс и в этих активностях. А еще вы можете выбрать "осознанную прогулку", "исцеление", "тай чи", или другую практику, которой занимаетесь.

Еще одна классная функция: показывает людей по всему миру, которые медитируют одновременно с тобой, и отдельно тех, кто от тебя неподалеку. А после сессии разные люди могут прислать сообщение: "Спасибо за совместную медитацию!". Приятно!

Плюс, там более пяти тысяч вариантов мелодий и голосовых медитаций. Бесплатно! Есть и на русском. Минус один - само приложение на английском, но разобраться в нем очень просто. Рекомендую! Если установите - добавляйте меня в друзья, я там Svetlana Pokrevskaya



Вкусный лайфхак для высокой продуктивности



Ольга Топилина,

редактор сайта lifedesign.one и e-mail рассылки

Все самые важные рабочие вопросы я обычно планирую на утро, и если мне необходимо поработать сосредоточенно, с максимально чистым сознанием, то мой главный лайфхак - не есть! Только пить. Сначала воду - выпиваю от одного стакана до двух литров, как захочется. А когда чувствую небольшой голод - делаю сок.

После зимнего детокса я просто влюбилась во фреши: два моих фаворита - зеленый (2 лимона, 2-3 яблока, огромный пучок мяты и петрушки или любой другой зелени, немного корня имбиря) и оранжевый (3-4 морковки, 2 лимона, 2 апельсина, немного корня имбиря). После такого завтрака энергия взлетает куда-то очень высоко, есть совсем не хочется, и в таком режиме я работаю еще часа 3-4.

Этот соковый подход я применяю уже недели три и очень довольна. Помимо высокой продуктивности и энергии из эффектов вижу то, что совсем ушла зависимость от кофе/чая, не хочется сладостей и вредностей. И еще - сильно ощущаю "вареное" состояние после обычной еды и никогда не завтракаю неживой пищей, если предстоит важная работа. Благодаря такой небольшой привычке в целом изменился мой подход к еде, чему я очень рада.



Женская практика для смелых



Вероника Симакова
фея добрых слов и поддержки

Для меня находкой месяца стала странная, как может показаться на первый взгляд, практика для самых смелых. Полагается тем, кто потерял контакт со своим Телом, Интуицией, Землей. Задираете майку и ложитесь голым животом на землю. И лежите =) Меня она наполняет энергией, умиротворяет, помогает лучше чувствовать Себя и всё вокруг.

Можно потом еще и на спине полежать, и босиком побродить, и с деревьями пообниматься. Любое взаимодействие с природой очень наполняет, по моим ощущениям. Принесет не только мир в душе и энергию в тело, но и повеселит, если будете делать это в людном месте =)

Узнала я о ней на вебинаре прекрасной [Беа Доминик](#), которую летом привозит в Россию наша волшебная Лилу. [Смотрите вебинар по этой ссылке](#), там еще есть несколько простых и понятных женских практик, которые действительно работают!



Книга: «Роджер Сайп. Развитие мозга»



Наталья Мясникова

куратор курса Life Design, со-автор курса «ЗОЖ по любви»

Недавно озадачилась тем, как сделать обучение своего ребенка более интересным и действительно полезным. При этом хочется делать что-то с ним вместе, развиваться вместе, чтобы это было не только для него классно, но и для меня тоже. Так я нашла эту книгу. Ее полное название - [“Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей”](#).

В эту книгу я влюбилась с первых же строк, настолько отзывается все, что там написано. И КАК написано - легко, с юмором, и очень жизненно. Я вообще очень люблю практические книги, которые нужно не просто читать, а работать с ними. И эта книга как раз из таких. Первое упражнение на тренировку памяти я сделала сидя на лавочке в парке, пока гуляла с сыном. И тут же на себе ощутила, как работает предложенная методика.

Все, о чем идет речь - как раз то, что всегда пригодится - улучшить память, научиться “разумно” читать, правильно ставить цели так, чтобы они работали, управлять временем, следить за уровнем своей энергии - все это основы настоящей, качественной жизни, которым, как мне кажется, и должны учить детей в школах. Рассказала сыну про интересные упражнения. Делаем вместе. Пищим от восторга.

Рекомендую всем, как для общего развития (гимнастика для ума никогда не бывает лишней), так и тем, кто хочет натренировать конкретные навыки, про которые я написала выше.



Полезные подкасты Willbedone



Анастасия Медведева,

главный менеджер проектов Life Design, со-автор курса «ЗОЖ по любви»

Я очень люблю «уплотнять» свое время: использовать дорогу в метро или автобусе для чтения, творчества, просмотра полезных видео и работы (ах, как сладко работается в самолетах! =)), а пробежки – для прослушивания подкастов. Бежишь, дышишь полной грудью, укрепляешь мышцы и сердце, и заодно и учишься =)

Слушаю на русском, испанском и английском. Из русских очень советую подкасты от Никиты Маклахова – Willbedone. У Никиты очень классные спикеры, полезные темы, связанные с личной эффективностью, планированием, управлением временем, психологией, здоровьем, спортом и даже моим любимым интуитивным питанием

Единственный минус – часто приходится останавливаться, чтобы записать понравившиеся мысли в Evernote)

Здоровые рецепты от likelida.com

Еще хочу поделиться классным блогом для тех, кто заботится о своем питании. У Лиды очень крутые веганские и сыроедческие рецепты: домашнее миндальное молоко, сыроедческие гречневые пирожные с карамелью, апельсиновые тарталетки, вишнево-персиковый смузи... Все, ушла разогревать блендер =)



6 правил счастливой жизни от Михаила Лабковского



Ольга Айзман,

преподаватель кундалини йоги, ведущая практика «Как мечтать, чтобы сбывалось»

Недавно читала исследование – там рассказывали всякие интересности о потоке информации, который каждый день просто обрушивается на наши мозги. Оказывается, что 90% этого потока появилось - внимание-внимание - в последние 2 года!!!

Быть такого не может? Может! Знаю на собственном опыте: обожаю искать инфу и перелопатить кучу источников, если мне что-то интересно, могу, даже покушать забуду. Полезного контента много, треша ещё больше: доверяюсь интуиции, отзывается или нет.

Так вот, в очередном заплыве в инфопоток натываюсь я на радиоэфир очень своеобразного, но гениального, на мой взгляд, человека. Михаил Лабковский, психолог. Много рассказывает об отношениях, о родителях, о нелюбимых работах. И делает он это, отвечая на вопросы в прямом эфире.

Что сразу зацепило, так это юморной подход и ноль поблажек: «Если ты взрослый человек и ты (вдруг) несчастлив, то это только твой выбор. И свой выбор ты можешь изменить!». Как? Лабковский советует 6 правил. И не поразмышлять над ними, а сразу - в Жизнь! Простые донельзя, вот они:

- Делать только то, что хочется.
- Не делать того, чего делать не хочется.
- Сразу говорить о том, что не нравится.
- Не отвечать, когда не спрашивают.
- Отвечать только на вопрос.
- Выясняя отношения, говорить только о себе.

Я просто попробовала. И результаты увидела мгновенно, особенно от первых трёх. Записи эфиров можно слушать в Youtube, а также на [официальном сайте](#)



До встречи в июньском выпуске «Находки от Life Design»!

Наши программы в июне 2017:



Рабочая тетрадь "О ЧЕМ МЕЧТАТЬ?"

[Скачать бесплатно >>>](#)



Вебинар: «LIFE ZEN: медитация для начинающих» со Светланой Покревской

[Получить запись бесплатно >>>](#)



Двухдневный онлайн-практикум: «Как мечтать, чтобы сбывалось» со Светланой Покревской и Ольгой Айзман

[Узнать больше >>>](#)



Онлайн-курс медитации для начинающих "LIFE ZEN" со Светланой Покревской

[Узнать больше >>>](#)



Пошаговая программа «3-дневный детокс: ЛЕТО»

[Узнать больше >>>](#)