



Находки июня

от команды Life Design





Читайте в июньском выпуске:

Татьяна Митрова:	
Кейт Уинслет и фильм «Мечь от кутюр»	4
Светлана Покревская:	
Мобильное приложение «5 minute journal»	5
Вероника Симакова:	
Волшебная практика: звучание	6
Ольга Топилина:	
4 любимых фильма про одну ночь	7
Наталья Мясникова:	
Видео-канал “Фитнес - подруга”	8
Анастасия Медведева:	
Универсальный спортивный абонемент onefit.....	9
Ольга Айзман:	
Проверенный метод, как узнать себя с новой стороны.....	10

ИЗБРАННЫЕ НАХОДКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ LIFE DESIGN

Анна Камерлохер:	
Челлендж «Антихлам - очищение».....	11
Ольга Михайловская:	
Упражнение «16 ассоциаций»	12



Программы от Life Design в 2017:



Открытый вебинар: «Про Нелюбовь: как может быть по-другому» с Ольгой Айзман

[Оставить заявку](#) 🖱️



[8 июля – 19 августа]

Онлайн-курс кундалини йоги «40 дней йоги о любви. К себе» с Ольгой Айзман

[Узнать больше](#) 🖱️



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

[Получить запись](#) 🖱️



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

[Узнать больше](#) 🖱️



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

[Узнать больше](#) 🖱️



Пошаговая программа «3-дневный детокс: ЛЕТО»

[Узнать больше](#) 🖱️



[август 2017]

Онлайн-курс "ЗОЖ по любви" с Анастасией Медведевой и Натальей Мясниковой

[Узнать больше](#) 🖱️



Вебинар: «Супер-сила: внедряем привычки легко и с удовольствием» с Анастасией Медведевой

[Посмотреть в записи](#) 🖱️



Кейт Уинслет и фильм «Мечь от кутюр»



Татьяна Митрова
со-автор проекта Life Design

Моя июньская находка - дивный фильм с Кейт Уинслет, просмотренный в перелете Москва-Сингапур. По-английски название звучит как "The Dressmaker", в русском, как я потом обнаружила, почему-то перевели тупым ["Мечь от кутюр"](#) 🙄.

Фильм невероятно красивый, каждый кадр - произведение и отрада для глаз. Но это вторично на фоне невероятной смеси комедийности, переходящей в фарс, с глубочайшим драматизмом. Я плакала - в последний раз такой шок у меня был от "Догвилля" (они, кстати, очень похожи в своем бытописании бесчеловечной ежедневной рутины далекого захолустного городишки и его обитателей, давно утративших человеческий облик).

Отдельно - пару слов о Кейт Уинслет. Со времен "Титаника" она невероятно выросла как актриса и при этом обрела, на мой взгляд, просто убийственное (пardon за каламбур, посмотрите - поймете) женское обаяние. Одна сцена на футбольном матче чего стоит, это должно быть в арсенале любой уважающей себя женщины! При этом она - олицетворение одновременно и колоссальной силы, и огромной хрупкости и уязвимости. После этого фильма я ее безусловная поклонница.

Ну и самое главное. Зло будет наказано. Не надо выводить из себя сильных (пусть и уязвимых) женщин...



Мобильное приложение «5 minute journal»



Светлана Покревская

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

Мы все знаем о важности практики благодарности, правда? И все часто забываем ее применять. Так вот, приложение «5 minute journal» напоминает вам каждое утро о том, что нужно начать с благодарности и установить намерение на день, а вечером - вспомнить, что хорошего сегодня произошло, и посмотреть, что можно сделать лучше завтра. Все занимает не больше пяти минут.

А самая лучшая часть - можно загрузить фото дня! Я провела целый вечер, рассматривая мои прошлогодние фото, читая намерения и благодарности - так потеплело на душе...

Практику можно делать и без приложения (просто с ним удобно и быстро).

Утром задаем себе вопрос:

- За какие три вещи я благодарен в своей жизни?
- Что я сделаю, чтобы сегодняшний день прошел классно?
- Мое намерение на день

Вечером:

- 3 классных события, которые случились сегодня (ищите, даже если на первый взгляд ничего не случилось! Вспоминайте даже мелочи - считается. И работает!)
- Как я могла бы сделать этот день еще лучше?

Ответы, конечно, лучше записывать. Так вы сфокусируете свой ум на позитивных вещах и зададите правильное настроение на весь день!

А через год проведете несколько приятных моментов, перечитывая свои записи и рассматривая фотографии - бесценно ♥



Волшебная практика: звучание



Вероника Симакова
фея добрых слов и поддержки

Последнее время я чувствовала много беспокойства внутри. Оно шло из ума - было много дел, на которые, казалось, не хватает ни времени, ни сил. А еще многое я делала впервые, а значит, прибавился страх. И моей находкой стало Звучание. Голос, пение, звуки - это была крайне незнакомая часть меня для меня :) А познакомилась я с ней благодаря [марафону Ады](#) 🙌. Если откликается, от всей души рекомендую. После него звучание стало частью каждого моего дня, оно зажило в моем теле и помогает мне.

Что я делаю?

Когда чувствую, что беспокойство возрастает, хочется либо уйти в лес и умереть или бежать и делать все и сразу - я себя нежно останавливаю. Глубокий вдох, длинный выдох. И снова. Вдох. Выдох. Потянуться. Позевать. Вернуть внимание в тело - что куда хочет выгнуться? Встряхнуться? Хорошо размяться, позволить телу двигаться так, как ему хочется сейчас. Позволить вместе с дыханием выходить любому звуку, который просится (хорошо дышать с открытым ртом). И вот так, позволяя себе Дышать, Двигаться и Звучать, ты начинаешь танцевать с жизнью, по-другому и не скажешь. Я напоминаю себе, что дела в лес не убегут и что если я вернусь в свое "правильное" состояние, то все пойдет как по маслу, само собой. А главное - я так кайфую в этот момент!

Хочу уточнить, что может вообще ничего не получиться с первого раза, да и со второго тоже. Если нет привычки слушать свое тело и отпускать, нет такого опыта - то может быть трудно. Тогда рекомендую оглядеться вокруг и найти для себя практику по душе, связанную с работой с телом. Сейчас это не сложно. Лично для меня, умение слушать свое тело - это базовая практика для всего в жизни. Она открывает врата в другое измерение, так я чувствую. Чтобы немного воочию увидеть, о чем я говорю, посмотрите [это видео](#) 🙌. Я не работала с Анной, но практики, предложенные в видео, мне очень понравились.

Ясной и крепкой вам связи с Собой, дорогие! :)



4 любимых фильма про одну ночь



Ольга Топилина,

редактор сайта lifedesign.one и e-mail рассылки

В студенчестве я обожала смотреть голливудское кино - лав-стори, ромкомы, незамысловатые комедии, над которыми просто хихикаешь и расслабляешься, не забывая голову. Сейчас же я стала «занудой» и наслаждаюсь камерными фильмами с бесконечными диалогами и рассуждениями. Погружаешься в эту атмосферу, проживаешь жизнь героев, наслаждаешься небанальным сюжетом...

Особенно любимы мной те истории, которые происходят в течение одного дня/ночи — они обычно наполнены самыми интересными, чувственными диалогами, а игра актеров воспринимается не как игра, а как кусочек реальной жизни на экране. Хочу поделиться четырьмя нежно любимыми мною фильмами, достойными многократного просмотра:

1. [Прошлой ночью в Нью-Йорке](#) 👉
2. [Идеальные незнакомцы](#) 👉
3. [Летняя ночь в Барселоне](#) 👉
4. [Прежде чем мы расстанемся](#) 👉

Все названия кликабельные - ведут на описания этих фильмов на Кинопоиске. А подробнее про каждый из них и свои впечатления я писала [пост здесь](#) 👉

Желаю вам приятного просмотра летними волшебными вечерами! :)



Видео-канал “Фитнес - подруга”



Наталья Мясникова

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

Раньше я вообще отказывалась понимать домашние тренировки, была уверена что результата можно добиться, только работая в зале с тренером, ну или, на худой конец, посещая групповые занятия.

Я, конечно, очень сильно ошибалась. Волей судьбы мне пришлось заниматься дома, и тогда я обнаружила, какое огромное количество видео - тренировок и различных полезных видео можно найти на Youtube.

Эффект, кстати, отличный :) А еще ходить куда не надо и переживать о том, с кем оставить ребенка (он, кстати, с удовольствием будет рядом прыгать - я проверяла). Ну и финансы экономятся, само собой.

Конечно, тренировка в зале с тренером - это идеальный вариант. Но все-таки лучше заниматься дома, чем вообще не заниматься.

Подбирая интересные видео для наших ЗОЖиков (так сами себя называют наши участницы курса ЗОЖ по любви), наткнулась на классный канал на Youtube, именуемый [“Фитнес - подруга”](#) 🙌. На нем вы найдете не только разные тренировки (которые, кстати, не занимают много времени и впишутся в любой загруженный график), но и другие полезные видео по теме.

Очень рекомендую и начинающим, и продолжающим, и вообще всем, кто хочет держать себя в форме постоянно. Освоив короткую тренировку на 6-10 минут, вы сможете заниматься всегда и везде и не зависеть ни от каких обстоятельств!



Универсальный спортивный абонемент onefit



Анастасия Медведева,
со-автор курса «ЗОЖ по любви»

Я не мыслю свою жизнь без спорта и каждую неделю тренируюсь по 4-6 раз. Самая любимая активность – это бег на рассвете (5-8 км) и долгая ходьба, йога и силовые тренировки не меньше 2 раз в неделю. Это мой главный источник энергии и сил.

Но часто активный городской образ жизни с большим количеством перемещений в течение дня сложно совмещать со стационарными тренировками в спортзале.

И в этом месяце меня буквально «спас» универсальный спортивный абонемент onefit (Москва). Это абонемент в более чем 150 студий фитнеса, тренажерных залов, студий йоги, танцев, групповых занятий – можно найти занятие на любой вкус!

За месяц я попробовала 5 тренажерных залов, 3 студии йоги (открыла для себя йогу на полотнах – восторг!) и одну мощнейшую студию танцев, где плясала зумбу)

Знаю, что подобные абонементы можно найти во многих городах. Пользуйтесь и помните важнейшее правило: в любой непонятной ситуации - занимайся спортом!



Проверенный метод, как узнать себя с новой стороны



Ольга Айзман,

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

Чтобы узнать о себе что-то невероятно непредсказуемое, попробуйте оказаться в совершенно необычных для вас условиях!

Например, добровольно «заприте» себя на недельку с незнакомыми людьми в достаточно ограниченном пространстве. Но не просто езжайте с кем-то на каникулы, а устройте себе путешествие со смыслом. Любой ретрит или выездной курс подойдут для этой цели.

В таких лабораторных условиях не только практики, но и быт, и притирка отлично выявляют эго и его чертей даже в очень прокачанных личностях. Что здесь важно, так это наличие человека, который в состоянии держать пространство и помочь с проработкой. И после того, как очередной кусок отвалился, когда прожил и принял, становится действительно круто!

Нет возможности куда-то ехать? Попробуйте что-то новое у себя дома, но опять же: с целью и с общением. Марафоны с комментариями, онлайн-курсы в группе, новую йогу в опустевшем летнем городе.

Кстати, Лето - прекрасное время для того, чтобы начать практиковать йогу на рассвете и привить эту чудесную привычку!

Всем добра и открытий!



ИЗБРАННЫЕ НАХОДКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ LIFE DESIGN



Анна Камерлохер

Моя находка - это глобальный ежемесячник по уборке. Так достали лишние вещи! Вроде бы всё убирается каждый день, но все равно есть ощущение хлама в квартире. И я решила оформить нудноватый для меня процесс уборки в игровой месячный челлендж «Антихлам – очищение», подключив к участию мужа и дочку. Каждый из нас перед началом письменно дал обещание навести порядок в своих зонах, а по окончании операции всех ожидал приз - каждому свое или один совместный, например поездка.

Я нарисовала [план нашей операции](#) 🖱️ в виде интерактивной карты, обозначив красными точками зоны, где нужно сделать уборку. Каждый вечер мы подводили итоги, отмечая зелеными галочками уже сделанное. Причем по правилам за день должна быть выполнена минимум одна галка у каждого члена семьи, а значит в целом - не менее 3 общих. Потом уже в процессе операции я добавила соревновательный эффект - у каждого члена семьи появился свой цвет галочки и мы наблюдали, у кого за день получится больше. Ребенка это подстегивало.

Итог. Мы расхламили нашу квартиру, добравшись в такие уголки, куда не заглядывали с ремонта. Вывезли старую посуду и одежду в церковь, часть одежды разместили на авито, старые книги отвезли в библиотеку. Дочка стала сама аккуратно складывать свои вещи. Прошло 2 недели - порядок в детской комнате пока ещё держится, моя гладка не копится. И пусть за месяц мы не уложились - понадобилась еще неделя + несколько дел, но результат есть.

Мне понравился такой формат: мотивирует, есть свобода действий, ощущение драйва и большого проекта. Это хороший способ тренировать навык "есть слона по кусочкам", когда нужно сделать много и не знаешь с чего начать. Важно только не стать зомби, особенно в начале процесса, когда видишь только эту цель и не замечаешь других возможностей. Нужен баланс!

Всем желаю удачи, расхламления и очищения во всех сферах :)



ИЗБРАННЫЕ НАХОДКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ LIFE DESIGN



Ольга Михайловская

Упражнение "16 ассоциаций".

Если у вас сложилась трудная ситуация по какому-то вопросу и вы не знаете, как из нее выйти, спросите свое подсознание - оно знает ответ и поможет вам его найти. Для этого вовсе не обязательно входить в транс или пользоваться гипнозом.

- Возьмите ручку и лист бумаги формата А4. Положите лист горизонтально.
- Сформулируйте одним словом запрос - что вас сильно волнует, ситуация, из которой нужно найти выход.
- Сосредоточьтесь и напишите в столбик 16 ассоциаций к вашему запросу. Быстро, не думая, просто пишите все, что приходит в голову.
- Объедините полученные ассоциации попарно и на каждую пару придумайте еще одну ассоциацию.
- Так повторяйте до тех пор, пока не останется одно слово.

Это слово наиболее точно подходит для описания того, в какой ситуации вы сейчас оказались относительно вашего запроса. А два предыдущих указывают на то, что нужно предпринять, чтобы выйти из этой ситуации. Чтобы еще лучше проработать свое восприятие по заданному вопросу, перепишите все негативные ассоциации на позитивные. Датируйте свою работу и отложите ее на пару месяцев. По их истечению повторите упражнение и сравните результаты.

Уверена, вы будете удивлены!

Хотите попасть в следующий выпуск «Находки от LD»? Присылайте ваши находки и свою фотографию на адрес connect@lifedesign.one.
Лучшие из лучших попадут в июльский выпуск!



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

Расписание ближайших мероприятий >>> <https://www.lifedesign.one/events> 🖱️

Все онлайн-программы от Life Design >>> <https://www.lifedesign.one/challenges> 🖱️

Авторские материалы и статьи >>> <https://www.lifedesign.one/blog> 🖱️

Свежий выпуск «Находки от LD» >>> <https://www.lifedesign.one/nahodki> 🖱️

Вступайте в наши сообщества – здесь все самые актуальные новости, бесплатные онлайн-марафоны, авторские материалы и теплое общение с близкими по духу людьми

