



# Находки июля

от команды Life Design





## Читайте в июльском выпуске:

**Светлана Покревская:**

Книга "Сила воли. Как развить и укрепить" ..... 4

**Татьяна Митрова:**

Механическая зверюшка – робот-пылесос ..... 5

**Ольга Топилина:**

Что, если август - лучший месяц в вашем году? ..... 6

**Наталья Мясникова:**

Бесплатный видео- курс "Деньги как поток" ..... 7

**Анастасия Медведева:**

Фильм «Прекрасная зеленая» ..... 8

**Вероника Симакова:**

Тотальное принятие чувств и эмоций: своих и чужих ..... 9

**Ольга Айзман:**

Как распрощаться с Прощением..... 10



## Программы от Life Design в 2017:



Открытый вебинар: «Как создать свою систему питания и тренировок» с Анастасией Медведевой и Натальей Мясниковой

[Оставить заявку](#) 🖱️



Вебинар-презентация курса “ЗОЖ по любви” - подробности о курсе, которые вы хотели знать, но боялись спросить

[Оставить заявку](#) 🖱️



«30-дневный смузи-челлендж» - бесплатный марафон ежедневных смузи из свежих фруктов, овощей и зелени

[Участвовать](#) 🖱️



Рабочая тетрадь «Колесо ЗОЖ» - 4-страничный чек-лист для создания своей личной карты Здорового Образа Жизни

[Получить бесплатно](#) 🖱️



[ 20 августа – 14 октября ]

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

[Узнать больше](#) 🖱️



Пошаговая программа «3-дневный детокс: ЛЕТО» - простое очищение организма и жизни на всех уровнях в домашних условиях

[Узнать больше](#) 🖱️



[ 2-3 сентября 2017 ]

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

[Узнать больше](#) 🖱️



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

[Купить в записи](#) 🖱️



## Книга “Сила воли. Как развить и укрепить”



### Светлана Покревская

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

- Если каждый понедельник вы начинаете новую жизнь, а ко вторнику ее заканчиваете...
- Если у вас наполеоновские планы, а выполнять их как-то неохота...
- Если каждый раз вы начинаете что-то новое, а через пару недель забрасываете все благие начинания в самый дальний ящик...
- А после этого еще любите себя поругать и посокрушаться на тему “Это, наверное, не мое”, “Вот такая я ленивая жопа”, “Никогда из меня ничего путного не выйдет, права была математичка Марьиванна...”

То добро пожаловать в клуб! И вам обязательно надо прочитать книгу [Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить»](#) 🙌 Меня она подкупила прежде всего тем, что, читая, я узнавала себя приблизительно на каждой второй странице.

Поначалу я даже расстроилась, потому что стало понятно, что я, как и большинство людей, просто сборище привычек, инстинктов и стратегий избегания, действую на автомате очень большую часть времени, несмотря на практики осознанности и медитации, которые постоянно применяю. Настоящая собака Павлова!

Однако не все так трагично. Автор так мастерски разложила все наши стратегии избегания ответственности, все истории, которые мы себе рассказываем в поисках оправдания собственной лени, все привычки которые подкрепляют нашу неспособность решительно действовать и соблюдать данные себе обещания...

Вы точно ответите на вопрос, почему вы так и не выучили английский, не стали медитировать каждый день и до сих пор не можете отказаться от сахара. После прочтения уже не останется шансов жить по-прежнему.

Техники автора простые и очень рабочие. Зная их, вам не придется так рьяно бороться с собой. Самоконтроль превратится в увлекательную игру. Я уже применяю и очень довольна. Кстати, самая первая привычка, о которой говорит автор - медитация!



## Механическая зверюшка – робот-пылесос



**Татьяна Митрова**  
со-автор проекта Life Design

Мой июльский лайф-хайк совсем не романтичный и не возвышенный. Это... робот-пылесос! И не подозревайте меня в скрытой рекламе, я не сговаривалась с производителями. Просто реально появление этой механической зверюшки дома решает кучу проблем:

- 1) как жить человеку, привыкшему к хорошим гостиницам, если домработница уехала и не вернулась, из дому уходишь в 7 утра, а возвращаешься не раньше 10 вечера? Э, и в выходные тоже!
- 2) как замотивировать себя подняться с кресла и разложить все по местам (иначе робот будет спотыкаться о брошенные сумки и застревать на коврик для йоги).
- 3) как не долбить уборкой мозг детям, а напротив вызвать у них живой и неподдельный интерес к робототехнике
- 4) как вовлечь вашего мужчину в домашнее хозяйство, не включая "бензопилу" (сам прибежит, будет читать инструкцию, настраивать и внимательно следить за качеством уборки и очисткой фильтров).
- 5) как без зазрения совести в любой момент выкроить часик на любимую книжку: я же столько времени сэкономила
- 6) как просто получать кайф от уборки - это завораживающий процесс. Пока чудо техники жужжит под ногами, чувствую себя как герои Джерома К. Джерома: "Я люблю работу. Работа увлекает меня. Я часами могу сидеть и смотреть, как работают другие".

Убедила? :) Попробуйте!



## Что, если август - лучший месяц в вашем году?



**Ольга Топилина,**

редактор сайта [lifedesign.one](http://lifedesign.one) и e-mail рассылки

Я подписана на рассылку Армена Петросяна, основателя "Жить Интересно". Письма приходят редко, но метко. И несколько дней назад это "метко" прилетело. В письме Армен говорит о том, как часто мы надеемся, что лучший месяц еще впереди. И дальше - пара фраз, от которых у меня аж в пятках засвербило:

"Подумайте: от кого вы ждете сигнал, разрешение быть успешными, счастливыми? Что если предстоящий август — лучший месяц вашей жизни? Как его распознать и прожить так, чтобы потом и сентябрь стал лучшим?»

Ухх, как вовремя! Я то тут уже почти смирилась с тем, что лето было посвящено работе, и оставшиеся 30 дней погоды не сделают. Но прочитав слова Армена, завелась в полоборота и побежала строчить в дневники.

- Тааак, лучший месяц для меня - это какой?
- Как сделать радостным каждый день?
- Как провести август так, чтобы я и в настоящем моменте наслаждалась, и в сентябре вспоминала его с теплотой, улыбкой и счастьем?

Ооо, это определенно вставать рано (наконец), заниматься йогой на рассвете, пить свежавыжатый сок на завтрак, а потом ягодный смузи, запасаясь витаминками и энергией. Это ходить в рощу рядом с домом и наблюдать закаты, начать наконец рисовать, встречаться с друзьями, книжку читать (многоооого книжек !!!), поехать к морю...

Я так зарядилась, что даже начала делать доску на пинтересте с фотками ([ВОТ ТУТ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ](#) 🙌 ) - и вам советую! Все-таки, очень важно визуализировать, заряжая намечтанное положительными эмоциями и мурашками.

Давайте сделаем август лучшим месяцем! А потом и сентябрь... :)



## Бесплатный видео- курс "Деньги как поток"



**Наталья Мясникова**  
со-автор курса «ЗОЖ по любви»

Недавно озадачилась волнующим вопросом о том, почему как только я начинаю радоваться своей финансовой стабильности, обязательно происходит какая-то фигня. Деньги или утекают на непредвиденные расходы, или теряются, приходится доставать зачатки, брать в долг и бог знает, что еще...

И вот случайно-неслучайно наткнулась на [бесплатный видео-курс от Светланы Рачковой "Деньги как поток"](#) 👉, в котором за 4 простых коротких урока становится совершенно понятно, как работает этот самый поток. Можно даже провести мини-диагностику своего денежного состояния, чтобы определить, в каком направлении двигаться.

Поскольку вопрос денег и финансового благополучия чуть ли не самый популярный (после похудения и отношений =) ), то с радостью делюсь с вами своей находкой. Если найдете, в чем "затык", значит, есть все возможности для изменения ситуации!

А еще мне очень понравилась фраза из курса, которая гласит: "За каждое исполненное желание благодарите Вселенную двумя новыми!".

P.S. Побежала покупать новый блокнот для своих мечталок! 😊



## Фильм «Прекрасная зеленая»



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

Удивительная, легкая и одновременно очень глубокая французская комедия [«Прекрасная зеленая»](#) 👉 начинается очень просто и незамысловато – вроде и картинка рядовая, и декорации не впечатляют, и игра актеров – хм...

Но потом, постепенно, начинают затрагиваться важные, неочевидные, тонкие философские и актуальные во все времена темы: о важности живого общения, о бессилии денег в погоне за успехом, о скрытых минусах стремительного технического развития цивилизации и общества потребления, ошибках и слепоте сверх-материального современного мира и важности внутренней гармонии перед внешней.

При этом каждая тема затрагивается игриво, с юмором, смешно и иногда до слез грустно.

Волшебное кино, где мудрость и наивность сочетаются очень гармонично и живо. Его ценность – в самой идее и простых, но очень важных посланиях, скрытых почти в каждом на первый взгляд простецком диалоге.

Кино, которое, как мне кажется, стоит включить в школьную программу.

Смотрите и цените то, что мы УЖЕ имеем – ведь мы УЖЕ счастливы 😊





## Тотальное принятие чувств и эмоций: своих и чужих



**Вероника Симакова**  
фея добрых слов и поддержки

Когда пришло время писать находки этого месяца, у меня было крайне мрачное настроение. Больше всего мне хотелось спрятаться у камина в лесной избушке, а когда вернусь "в жизнь" - чтобы все, что меня расстраивает, решилось. В таком состоянии, знаете, сложно написать что-то позитивное и вдохновляющее. И я решила поговорить об этом.

Одна из самых прекрасных вещей, что я видела и чувствовала последнее время - это тотальное принятие своих и "чужих" чувств и эмоций. Просто позволить себе чувствовать то, что есть Сейчас. Хотя сейчас только ленивый не говорит на эту тему, но на практике оказывается, что мы далеко не всегда готовы к проявлению чувств. Нам некомфортно от того, что кто-то увидел нас злыми, или наши слезы. Мы не показываем своих эмоций близкому человеку, потому что знаем, что он будет не в своей тарелке, и потом и нам станет от этого некомфортно.

Поэтому мы будем продолжать учиться, ведь чувства делают нас живыми. Мои самые любимые простые методы:

- *Что я чувствую?* - спросить себя и честно ответить.
- *Как ты себя чувствуешь?* - спросить искренне ближнего.

Когда услышали ответ, просто быть с этим, дышать, танцевать и петь свои чувства. Позволить человеку рядом быть искренним в своих эмоциях, дышать с ним в унисон, поддержать своим вниманием, обнять, в конце концов, смотреть в глаза. Можно написать о своих переживаниях, и они перельются во что-то новое. Ведь это так красиво - чувствовать, делиться и принимать. И наблюдать в процессе за ощущениями в теле, за волнами, вихрями, искрами и бабочками, которые танцуют и сменяют друг друга постоянно.

Ясного чувствования вам, дорогие! И [видео в тему](#) 👉 Говорите, пишите, танцуйте, дышите, пойте о своих чувствах!



## Как распрощаться с Прощением



**Ольга Айзман,**

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

Достаточно долгое время я практиковала, да и другим советовала, технику Все-Прощения. Простить и отпустить. Вроде всё просто... и знаете, работало. Но где-то сквозило подвохом.

Прощение, как таковое, это желание разрешить какую-то ситуацию. Оно подразумевает наличие обиженного и виноватого, того самого, кого надо бы простить за содеянное. И оказаться тут можно в любой роли: и жертвой, и палачом. Причём собственноручно и искусно в эту роль себя запихать, а другому навесить - чур, ты виноватый...

Эта игра, я бы даже сказала, с социально-религиозным оттеночком. Тема веками взращивалась в коллективном мировоззрении и подсознании: когда ты прощаешь, ты хороший - как боженька, который может простить все грехи, стоит только в них искренне раскаяться. Когда ты 'накосячил', проси прощения и надейся на помилование - вдруг пронесёт мимо жаровни в аду.

Отлично: решаюсь на это, прощаю себя и других и начинаю вдруг думать: какой я молодец, как мне теперь хорошо, какое снисходительное у меня всё-таки... эго! Опппааа... Вот он, настоящий герой, объявился.

*На самом деле, в любой ситуации каждый из нас совершает самый лучший выбор из всех возможных.*

Всё наше существо, мгновение за мгновением, просчитывает триллионы причин и следствий, ходов и вариантов и выбирает наиболее оптимальное действие в тот или иной ситуации! Не так уж и далее, долями секунды позже - это уже оценки и кулаки после боя. А вот далее можно себя и поднакрутить: и чувством вины, и в костёр обиды маслица подлить, или вообще захлопнуть ставни сердца.

Но, если все сделали свой the best, тогда о какой вине может идти речь? Прощать-то и нечего. А вот принять выбор (тот самый, лично-лучший) - можно. Пусть даже мы с ним не согласны, если это выбор другого человека. Пусть даже мы оценили негативно наш собственный. Принять. И отпустить.



# До встречи в августовском 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

