



Находки августа

от команды Life Design





Читайте в августовском выпуске:

Светлана Покревская:

Как вернуться в продуктивный режим? 7 простых шагов 4

Татьяна Митрова

Техника «Наращиваем коэффициент *приятного* действия»..... 5

Ольга Топилина

Музыка, от которой хочется жить..... 6

Наталья Мясникова

Книга Эмили Нагоски "КАК ХОЧЕТ женщина" 7

Вероника Симакова

Проект «Счастье в деятельности» 8

Анастасия Медведева

Книга «Мой лучший друг – желудок» 9



Программы от Life Design в 2017:



[24 сентября – 29 октября] **NEW!**

Онлайн-курс «Как изменить жизнь за 4 недели: 2.0» - курс в закрытой группе для тех, кто хочет шаг за шагом построить жизнь своей мечты. Ведущая – Светлана Покревская

[Узнать больше](#) 🖱️



Видеозаписи двухдневного онлайн-практикума: «Как мечтать, чтобы сбывалось» со Светланой Покревской и Ольгой Айзман

[Узнать больше](#) 🖱️



Электронная книга «3-дневный детокс: Осень» - простое очищение организма и жизни на всех уровнях в домашних условиях

[Узнать больше](#) 🖱️



Запись вебинара: «Как создать свою систему питания и тренировок» с Анастасией Медведевой и Натальей Мясниковой

[Оставить заявку](#) 🖱️



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

[Узнать больше](#) 🖱️



«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](#) 🖱️



Как вернуться в продуктивный режим?

7 простых шагов



Светлана Покревская
со-автор проекта Life Design

В августе, после двух месяцев в России, я снова вернулась в Малайзию. Приехала в совершенно разобранном состоянии: перелёт, разница во времени, общая усталость и обилие впечатлений сделали своё дело: казалось совершенно невозможным войти в обычный продуктивный режим. Подозреваю, многие из вас чувствуют себя так же после отпуска.

Делюсь схемой, которая помогла мне вернуться к работе, активности и вдохновению!

Итак:

- Начать утро с контрастного душа. Шок для организма и необходимая полезная встряска.
- Выйти на пробежку, в спортзал, на групповое занятие: двигаться! Разогнать застоявшуюся энергию.
- Свериться со своими целями на год. Проверить, какие все ещё актуальны и важны, какие вас зажигают. Начать именно с них!
- Собрать в кучу все дела, которые нужно сделать. Когда они не плавают где-то в неопределённости на границе сознания, а собраны в одном месте, намного проще за них приняться.
- Начать медленно. 2-3 задания на день. Постепенно входить в ритм, неспеша двигаться, раскручивая "маховик".
- Планировать! Обязательно планировать следующие дни, чтобы не скатиться обратно в день и безделье.
- Опционально (смотрите по своим предпочтениям и образу жизни) - вернуть себя в график ранних подъемов. Я совсем не могу жить нормально, если встаю после 8 - мне физически плохо в таком режиме. В идеальном мире я просыпаюсь в 6 утра и раньше.

Пройдя через эти нехитрые шаги, я так вдохновилась, что полностью вернулась в рабочий режим даже более продуктивной, чем раньше! Всем активной осени!



Техника «Наращиваем коэффициент приятного действия»



Татьяна Митрова
со-автор проекта Life Design

Поделюсь сегодня апробированной методикой "Наращивая коэффициент приятного действия" :) Внедрять ее я начала, попав, наконец, в отпуск - а дальше так увлеклась, что до сих пор не могу остановиться.

Идея проста и заключается в том, чтобы в каждый момент осознанности спрашивать себя: "а что я могу сделать прямо сейчас, чтобы мне стало приятнее?". Чаще всего это очень простые вещи: потянуться и сменить позу (обычно мы даже не замечаем, что сидим криво или что спина затекла), попить воды, потереться щекой о кашемировый шарф, вдохнуть запах лимона или просто поглазеть на облака за окном.

Ни разу мой организм не потребовал брюликов от Тиффани или всемирного господства. Но именно калейдоскоп этих гедонистских мелочей, каждая из которых сама по себе ничтожно мала, создает в совокупности ту самую dolce vita, ради имитации которой мы готовы выкладывать дензнаки за Dolce&Gabbana, Gucci и прочую "Вдову Клико". На самом деле оно бесценно - в прямом смысле ничего не стоит.

Простой вопрос: "что я могу сделать прямо сейчас, чтобы мне стало приятнее?". И немедленное действие :)



Музыка, от которой хочется жить



Ольга Топилина,

редактор сайта lifedesign.one и e-mail рассылки

Сегодня хочу рассказать о своей сокровенной находке, проверенной временем - она со мной уже почти год, но только сейчас чувствую, что хочу ей поделиться.

Это прекрасная, яркая, веселая и [вдохновляющая музыка Тима Мак Морриса](#) 🙌 (Tim McMorris). Самая любимая! Творчество Тима подошло мне идеально, надеюсь, оно понравится и вам. Цепляет меня не только музыка, как это обычно бывает, но и слова, и сам посыл, настроение. Его песни стоят у меня и в качестве рингтонов, и будильника на телефоне, и во всех плейлистах.

Пару месяцев подряд каждое утро начиналось с его музыки - я пела, прыгала, танцевала и каждый раз ощущала заряд бодрости и счастья. А когда появлялось минорное настроение, выходила на прогулку с Тимом в ушах - стоило только послушать пару треков, как грусть улетучивалась, а на замену ей приходила радость и огромная любовь к миру.

Мои любимчики у Тима:

- «Live and Be Free»
- «On Top of the World» (эта для бешеных утренних танцев)
- «Life is Beautiful»
- «Simple Little Things Of Life» (эта вообще для меня гимн осознанности, обожаю ее)
- «Live Laugh Love (Another Day)»
- «The Carolinas»
- «Songbird»
- и многие-многие другие

Часто думаю, что если бы писала музыку, то она была бы именно такой - делающей мир лучше. Музыка, от которой хочется жить, творить и радоваться.

Всем радости и вдохновения!



Книга Эмили Нагоски "КАК ХОЧЕТ женщина"



Наталья Мясникова

со-автор курса «ЗОЖ по любви»

А давайте поговорим о "запрещенке"? :) При слове "секс" все дружно краснеют, бледнеют и начинают стыдливо смотреть в пол. А между тем сексуальность - такая же часть вас, как, скажем, черты вашего характера. Она есть, и от нее никуда не деться. Так почему бы не насладиться этим по-максимуму?

В чудесной книге [«Как хочет женщина»](#) 👉 Эмили Нагоски, эксперт в области полового воспитания с двадцатилетним стажем, основываясь на научных исследованиях, рассказывает о том, как устроена наша женская сексуальность. Рассказывает весело, с юмором, постоянно общаясь с тобой, читателем. Честно признаюсь, я эту книгу откладывала до последнего, но мы ехали в поезде, и очень хотелось что-то почитать, а все остальные книги были связаны с работой - маркетинг, писательство и прочие интересные, но совершенно не подходящие для легкого чтения. И я открыла эту. И утонула. И подсовывала мужу отдельные страницы со словами "подержи, пожалуйста, я сейчас вернусь" :)

Несмотря на то, что книга основана на научных исследованиях, она читается очень легко и весело. В ней вы увидите много живых историй, примеров из практики автора, а также найдете несколько классных опросников по разным темам, которые помогут вам лучше узнать себя, своего партнера и разобраться в тонкостях вашей сексуальной жизни.

А еще - книга эта не только про секс. Она гораздо более глубокая - про любовь к себе, принятие своего тела, своей истинной сущности, своих эмоций, заботу о себе и своих чувствах. Прочитав ее, вы не только лучше узнаете себя и свое тело и уверитесь в том, что с вами все в порядке - вы научитесь использовать полученные знания для того, чтобы сделать свою жизнь еще более яркой и полной настоящего удовольствия. Ну, вы понимаете, о чем я :)

Так что, девочки, прочь красные щеки и стыдливо опущенные глаза - читайте, наслаждайтесь и обязательно подсуньте своему партнеру - оно того действительно стоит :)



Проект «Счастье в деятельности»



Вероника Симакова

фея добрых слов и поддержки

Для меня этот месяц был сменой ветра, уточнением своих желаний и намерений, пересмотром жизненного направления. В том числе это коснулось деятельности в проекте Life Design и моего будущего профессионального развития. Мы с командой каждая прописывали свои личные цели в проекте, а также заново вспоминали, зачем вообще мы этим занимаемся. Поэтому сегодня хочется поговорить про удовольствие от работы.

Для меня это важная и болезненная тема, потому что мне грустно наблюдать людей, которые не верят в себя, не раскрывают свой потенциал, не знают, что работа может быть любимой и в кайф, или просто не понимают, как это осуществить. Хочу поделиться проектом и человеком, которые помогают найти энергию, вдохновение, счастье, смысл в своем труде, и достигать результатов с удовольствием и драйвом.

Это Филипп Гузенюк и его авторский проект [«Счастье в деятельности»](#) 🙌. Я восхищаюсь им, уважаю и доверяю, как профессионалу. Благодаря Филиппу ко мне пришел не один инсайт по поводу организации своей счастливой профессиональной деятельности.

Например, один из последних - это три правила счастливой и успешной деятельности в любом проекте:

- Быть в моменте. Быть внимательной к тому, что здесь и сейчас происходит в проекте.
- Смотреть вдаль. Это значит помнить о смысле и миссии, о стратегических целях.
- Наслаждаться процессом. Делать свою деятельность кайфовой в каждый момент.

Поискать вдохновение и полезности можете на их [ютуб-канале](#) 🙌, в ["базе знаний"](#) 🙌 или принять участие в их программах.



Книга «Мой лучший друг – желудок»



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

Многие подписчики Life Design знают, что я – консультант по здоровому образу жизни, и что важнее – активный практик здорового и сбалансированного питания. Литературу на эту тему я готова читать бесконечно, но, к сожалению, найти качественные источники о здоровом питании на русском языке порой является архисложной задачей.

И недавно случилось ЭТО. Я нашла ЕЕ – потрясающую книгу об осознанном и здоровом отношении к питанию, написанную квалифицированным врачом-диетологом. Это [книга «Мой лучший друг – желудок»](#) 👉 Елены Мотовой. Что важно – написана она доступным, понятным языком (и, кстати, с отличным чувством юмора), который поймет любой, даже самый неподготовленный читатель.

- Сколько воды пить? В какие часы есть? Как работает наше пищеварение? Что есть и в каких количествах?
- Надо ли принимать витамины, ферменты и добавки? Пить алкоголь или не пить? От какой еды мы полнеем? Что такое аппетит?
- Почему от диет вы прибавите в весе? Как подружиться со своим телом? Как избежать переедания?
- Зачем и сколько нужно двигаться? Сколько есть белков, жиров и углеводов? Что такое «хороший» жир? Для кого придумали безглютеновые диеты?
- Как еда помогает сохранить здоровье?

На все эти и многие другие «больные» вопросы автор отвечает просто, интересно и без малейшего занудства – оторваться от книги практически невозможно. Книга успокаивает, расслабляет и расставляет все «по полочкам». После прочтения хочется вздохнуть с облегчением и сказать: «Вот теперь можно расслабиться!» Все оказывается гораздо проще, чем нам кажется. Ведь главное – это слушать себя, сигналы своего организма, доверять своему телу, избегать навязанных современным обществом продуктов и с удовольствием двигаться.

Все просто – но в книге вы найдете намного больше (для меня она стала настольной). Рекомендую!



Друзья, нам важно ваше мнение!

- Какие находки вам пригодились?
- Нравятся наши выпуски?
- Что интересно вам больше всего?

Напишите в комментариях на странице [lifedesign.one/naходki](https://www.lifedesign.one/naходki) 🖱️ или по адресу connect@lifedesign.one. Нам всегда очень приятно получать от вас обратную связь!

До встречи в октябре!

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/naходki> 🖱️

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

