

ГЛАВА 0.

Когда не знаешь, с чего начать

Для того, чтобы результат был устойчивым, к позитивным изменениям в жизни нужно подходить системно, иметь план и маленькими шагами двигаться к цели. Тогда и сам путь будет плавным, спокойным, без рывков, надрывов и насилия над собой.

У нас уже есть маршрутная карта, но прежде, чем приступить к ней, мы предлагаем сделать одно упражнение, которое будет напоминать вам ради чего вы все это затеяли.



Упражнение «Визуализация точки Б»

Перед вами две колонки. Начните с заполнения первой «Точка А», где нужно вписать все действия, аспекты, условия вашей жизни, которыми вы недовольны. Затем, в столбце «Точка Б», выпишите в противовес каждого пункта, как вы хотите видеть это в будущем.

Пример:

Точка А	Точка Б	Сфера
Тяжело подбирать одежду, не нравится, как выгляжу. По отдельности вещи красивые, а образ получается неинтересным.	У меня капсульный гардероб, где все вещи между собой сочетаются, образ выглядит стильным, а я не трачу уйму времени, чтобы подобрать в чем идти на работу.	Гардероб, стиль и внешний вид
На кухне постоянный беспорядок, не успеваю убираться после готовки, грязная посуда копится, продукты теряются и портятся, частенько приходится выбрасывать еду, что очень расстраивает.	Моя кухня всегда выглядит опрятно, мне легко и просто убираться. Открывая любой ящик, я вижу там порядок, у всего есть свое удобное место.	Кухня, готовка
Живу от зарплаты до зарплаты, не получается откладывать и копить, совершаю импульсивные покупки, чаще всего вещами так и не пользуюсь.	Планирую свой бюджет, ежемесячно перевожу 15% от зарплаты на сберегательный счет. Делаю только обдуманные покупки, закрыла все кредитки.	Финансы



Это задание будет помогать вам каждый раз, когда захочется опустить руки и нужно будет найти силу на действия. А также поможет вам правильно расставить приоритеты и сфокусироваться на самых важных сферах, чтобы взять из книги как можно больше.

Предполагаем, что у вас получилась большая таблица, которая может вызывать панику: «А как это все успеть сделать и с чего начать?». Для того, чтобы помочь вам определить главные направления вашей работы над своей жизнью сейчас, предлагаем выполнить упражнение «Матрица Эйзенхауэра».



Составление матрицы Эйзенхауэра

Эта техника поможет вам в эффективном планировании и расстановке приоритетов в течение года, чтобы меньше расплываться на ненужные задачи. Матрица делится на четвертых квадрата, чтобы распределить свои задачи по критериям:

- Срочное и важное, что требует решения и действия. Дела, у которых уже есть дедлайн, поэтому на них стоит сфокусироваться сейчас и поставить главными в ежедневнике;
- Несрочное, но важное, что необходимо сделать и ведет вас к долгосрочным целям, но это не требует вашего включения прямо сейчас, поэтому к этому можно двигаться в спокойном темпе;
- Срочное и неважное, что обычно может быть таким мелким делом, на которое может уйти большое количество времени, но при этом не приблизить к целям (проверка почты, бытовые дела, мессенджеры). Это может помочь вам в моменте, но не приведет к необходимому результату, поэтому можно сделать отдельный день для выполнения таких мелких задач, чтобы в течение другого времени они не тянули силы и энергию;
- Несрочное и неважное, что можно вообще вычеркнуть или отдать другим.

Чтобы матрица дала вам наилучший результат, сначала проанализируйте, на что вы вообще тратите время в течение дня-недели, а потом расставьте эти дела по квадратам, отвечая на вопросы:

- Насколько это дело срочно? это дело для меня срочным?
- Насколько это дело важно для меня и приближает меня к моим целям?
- Насколько результат зависит только от меня или я могу передать это дело другому человеку?

Теперь вы можете каждый раз, составляя план в ежедневнике, сверяться с этими вопросами и матрицей, чтобы делать только то, что важно на данный момент и приблизит к желаемому результату. Помните про принцип Парето: 20% действий дают 80% результата.



ГЛАВА 1.

Когда в шкафу бардак и нечего носить

Неделя 1. Мое состояние

Каждый день мы проводим время перед гардеробом, чтобы выбрать, что надеть сегодня. Но очень редко задумываемся о том, чтобы выбрать главное на день — состояние и ощущение себя сегодня.

Выбор одежды напрямую зависит от нашего внутреннего состояния. Поэтому мы рекомендуем начинать любые изменения в жизни с работы над своим состоянием. Состояние — это целостное ощущение себя и внутренний комфорт. Одежда является самым простым способом передать то, как мы чувствуем себя и насколько мы уверены в себе.

Если вы хотите произвести приятное впечатление на людей, то стоит обратить внимание не только на одежду, а на то, как вы чувствуете себя. Человек с гармонией и балансом внутри будет выглядеть исходя из этого состояния. Одежда является следствием вашего внутреннего состояния. Помните, что любые внешние изменения начинаются с изменений внутри вас.



5 вопросов для анализа внутреннего состояния

1. Как я чувствую себя сейчас?

2. Что для меня важно на данном этапе жизни?

3. Как я хочу себя чувствовать?

4. Как я хочу транслировать себя в мир? Какое состояние я хочу, чтобы считывали люди от меня?

5. Что мне нужно сделать для того, чтобы прийти к такому состоянию?



УПРАЖНЕНИЕ НА ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ

Закрой глаза и погрузись в небольшую медитацию. Представь в себя в будущем, разреши отпустить мысли и рамки и доверься своему воображению, визуализируй себя максимально подробно:

- Как ты выглядишь?
- Как ты чувствуешь себя?
- Где проводишь время?
- С кем и как проводишь время?
- Чем занимаешься?

Почувствуй себя в этой визуализации максимально ярко и задай себе главный вопрос: Что тебе нужно сделать сегодня, чтобы прийти к этому в ближайшем будущем?

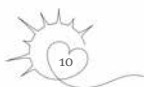
Выбери для себя первое действие. Оно необязательно должно быть грандиозным и большим, начни с простого:

- Оденься сегодня так, как хочешь без рамок и ограничений
- Разреши накраситься так, как ты хочешь
- Пригласи себя в кафе и позволь скушать любимый десерт
- Транслируй в мир то настроение, которое ощущаешь внутри себя без желания понравиться всем
- Сделай красивую фотку в зеркало, где нравишься себе
- Выполни практику, которую хочешь, или попробуй что-то совершенно новое для себя

В конце дня проанализируй свое состояние сегодня:

- Как ты чувствовала себя сегодня?
- Что помогло тебе почувствовать себя так?
- Что повлияло на твое состояние сегодня?
- А как может быть еще лучше?
- Что нужно сделать завтра, чтобы провести день еще лучше, чем сегодня?

Повторяй это упражнение так часто, как тебе это необходимо. Если ты будешь делать это регулярно, то так и не заметишь, как стала чувствовать себя лучше и выглядеть как из своей идеальной визуализации.



Неделя 2. Анализ гардероба сейчас

После того, как вы определились с состоянием и тем, как хотите себя чувствовать и какой образ показывать в мир, предлагаем провести анализ вашего нынешнего гардероба.

Мы не переходим сразу к составлению списка новых вещей, поскольку в таком случае есть риск приобрести слишком много ненужного. А начнем путь к идеальному гардеробу для себя с анализа тех вещей, которые уже у вас есть в гардеробе. Почему? Потому что 100% среди всего, что вы покупали до, есть вещи, которые подойдут для вашего нового стиля, но будут и те, с которыми придется попрощаться, что тоже нормально.

Но даже если среди ваших вещей сейчас мало тех, которые вы хотите взять с собой в идеальный гардероб и жизнь, то все равно важно увидеть их количество и определить их дальнейшую судьбу.



5 вопросов для анализа своего гардероба

1. Насколько я удовлетворена своим гардеробом сейчас и тем, как я одеваюсь? Если что-то не устраивает, то что конкретно?

2. По каким принципам я подбирала и покупала одежду до?

3. Как я хочу на самом деле одеваться?

4. Почему еще я не одеваюсь так, как хочу?

5. Что меня останавливает от того, чтобы одеваться так, как нравится, если я знаю, как хочу выглядеть?



Неделя 3. Осознанный выбор

Осознанное потребление и подход к покупкам — одна из важнейших частей современного человека.

В мире очень много брендов, магазинов, которые захватывают внимание потребителя, и многие маркетинговые уловки так и тянут к тому, чтобы купить лишнее. Поэтому перед тем, как пойти и купить новые вещи, рекомендуем для себя определить понятие осознанности в выборе вещей, про что он для вас. Это поможет вам лучше понимать себя, свои принципы и потребности в выборе вещей.

В ходе ответов на вопросы вы поймете, что нужно делать, чтобы прийти к осознанному выбору. Осталось просто применить то, что вы и так знаете, использовать принципы в деле.



5 вопросов для осознанного выбора одежды и вещей

1. Что для меня «осознанность» в выборе вещей?

2. Что для меня важно при выборе одежды?

3. На что я опираюсь при выборе и покупке одежды?

4. Как я хочу принимать решение о выборе и покупке одежды?

5. Что мне нужно изменить в своем поведении, чтобы начать подходить к своему гардеробу осознанно?



Упражнение для проработки образов

Собери образы из прошлого упражнения, исходя из одежды, которая есть, или сходи в магазин для их составления.

Когда ты будешь в образах, которые составила ранее, задай себе следующие вопросы:

- Как я чувствую себя в этом образе?
- Как я чувствую, этот образ подходит мне?
- Какое состояние я хочу передать через этот образ?
- Я точно буду ходить в этом или я хочу купить эту вещь, чтобы заглушить в себе эмоции?
- Действительно ли эти вещи нужны мне?

Проанализируй каждый образ и каждую вещь, исходя из своих ответов и ощущений. Далее сделай 2 стопки из своих вещей: в одну складывай вещи, которые тебе нравятся, ты будешь их носить, и они подходят для твоих новых образов, а в другую — те вещи, которые уже изжили себя и не подходят для нового гардероба.

Подумай, что ты можешь сделать с вещами из второй стопки, чтобы максимально эффективно и экологично распорядиться ими

На основе этого упражнения собери свой осознанный гардероб.

