

Оглавление

Введение	8
Твои алмазные копи	8
6 причин	10
За что я благодарен	21
Краткий обзор	23
Это не просто дневник	27
Основные положения	30
Позитивная психология	30
Привычки	35
Саморефлексия	44
Утренний ритуал	51
Ваша благодарность	55
Как сделать ваш день замечательным	63
Положительная установка	68
Вечерний ритуал	72
Что сегодня было сделано хорошего для других?	73
Что я смогу сделать завтра лучше?	75
Прекрасные события, которые произошли со мной сегодня	78
6 Советов	81
Ежедневник	88
Огромная вежа	278
Об авторе	279
Примечания	280

Твоя жизнь не изменится,
пока ты не изменишь то, что
делаешь каждый день. Ключ
к успеху таится в твоих
ежедневных ритуалах¹.

Джон Максвелл

Большое спасибо!

Перебирать прекрасные воспоминания намного приятнее, чем предаваться бесплодным мечтам о будущем. Для этого и пригодится ежедневник «6 минут» — книга, с помощью которой вы сможете намного более сознательно проживать и ценить Здесь и Сейчас. Книга, записи в которой помогут вам стать счастливее.

Создавая этот ежедневник, я хотел поддержать каждого в выборе его собственного самого верного пути, помочь сделать повседневную жизнь проактивной и приятной.

Перед вами — уникальный инструмент, который был создан ценой больших душевных усилий и с любовью к жизненным мечтам, — но по-настоящему значимым он станет именно в ваших руках. Вы сумеете воплотить свои мечты в жизнь и оставить в ежедневнике неповторимый отпечаток своей личности. Итак, пишите — и будьте счастливы!

Все, чем ты можешь стать, уже есть в тебе!

Доминик Спенст

Введение

Твои алмазные копи

*...маленькая история,
содержащая великое послание*

Жил в Древней Индии один бедный крестьянин Аль-Хафед. Он едва сводил концы с концами и страстно мечтал разбогатеть. Однажды к нему в дом пришел мудрый старец и рассказал о крестьянах, которые разбогатели, отыскав алмазные копи в Африке. «Один-единственный алмаз, не больше подушечки большого пальца, равен по стоимости сотне крестьянских домов», — говорил он. И тогда Аль-Хафед решил продать свою ферму. Он оставил свою семью на соседа и отправился на поиски сокровищ. Много лет бродил крестьянин в надежде найти залежи драгоценных камней, продвигаясь все дальше и дальше на запад. Но все было напрасно. Обессиленный, отчаявшийся, он понял, что его поиски ни к чему не приведут, и покончил с собой, бросившись с высокой скалы в море.

Но это еще не конец истории, а только ее начало.

Однажды новый хозяин фермы, которую ему продал Аль-Хафед, повел своего верблюда к мелкому ручейку и там с удивлением заметил, что на дне ручья что-то сверкает. Он опустил руку в воду и вытащил черный блестящий камешек, принес его домой и положил на каминную полку.

Через несколько дней к нему в гости пришел тот самый мудрый старец — он хотел познакомиться с человеком, купившим ферму у Аль-Хафед. Увидев камешек на каминной полке, он лишился дара речи. Крестьянин рассказал ему, что нашел этот камень

пару дней назад и что в ручье неподалеку полно еще таких же. Священник сразу понял, что перед ним: «Это не просто камень. Это необработанный алмаз, один из самых больших, какие я видел в своей жизни!» Ручей, когда-то принадлежавший Аль-Хафеду, оказался одним из самых богатых алмазных рудников всех времен — мы знаем его под названием Голконда.

*Вольный пересказ текста
Рассела Конвелла*

Смысл этого рассказа ясен. Если бы Аль-Хафед ценил то, чем он уже обладал, то в конце концов нашел бы сокровище на собственной земле.

Это же касается и нас: самое большое богатство скрыто в нас самих. Нам нужно обрабатывать собственное поле, потому что именно в нашем внутреннем мире таятся алмазы — и если вы будете искать свои алмазные копи, то в конце концов найдете их. Обращайте внимание на те возможности, которые вам предоставляет обычная жизнь, на те вещи, которые вам предлагает повседневность. То, что вы ищете, находится прямо у вас под носом! Все, чем вы можете стать, уже есть в вашем внутреннем мире.

Делай, что можешь, с тем, что имеешь,
там, где ты есть.

Теодор Рузвельт

6 причин

*...по которым вы полюбите
ежедневник «6 минут»*

1.

**Вы уже держите в руках самое простое
и действенное средство для того,
чтобы ощутить счастье**

Ежедневник «6 минут» непохож на другие ежедневники. Прежде всего потому, что его цель — с помощью простейших способов сделать вас счастливым и довольным надолго.

В первый момент подобные слова могут показаться просто высокопарной болтовней. Но еще до того, как вы сделаете первую запись, вам станет совершенно ясно, каким образом можно достичь этой цели, если правильно использовать ежедневник в течение всего шести минут в день. Для того чтобы инструмент, который вы держите в руках, работал в полную силу, важно внимательно прочитать вступление. Как только ежедневник «6 минут» займет прочное место в вашей жизни, он начнет творить чудеса. День за днем пользуясь им, вы будете закладывать все новые камни в фундамент и стены дома своего счастья. За первой стеной последуют другие, и вы оглянуться не успеете, как дом вашего счастья, красивый и надежный, будет построен.

Книги часто обещают читателям счастливую и наполненную жизнь — но как раз такие обещания обычно не выполняются. В этих книгах утверждается, что существует некий золотой путь, единая формула счастья. На самом деле всё далеко не так просто, потому что все люди разные. Ежедневник «6 минут» даст вам ту основу и те материалы, с помощью которых вы сможете воздвигнуть свой собственный дом счастья. В процессе строительства

вы каждый день будете открывать что-то новое в самом себе, и с каждой исписанной страницей ваш дом будет обретать индивидуальные черты, на нем останется неповторимый отпечаток вашей личности.

Уже 2,8 млн лет каждый человек рождается со своим встроенным «программным обеспечением»². В былые времена именно благодаря этой программе человек выживал — либо оказывался убит. Сегодня, однако, от нее меньше пользы, так как она заставляет мозг обращать внимание на моменты, когда что-то идет не так и, следовательно, может представлять угрозу для выживания. Программа автоматически ищет то, что может причинить вам вред, так что у вас только два варианта: либо бороться с источником негатива, либо бежать от него. Отрицательные эмоциональные переживания, негативные реакции и неприятные воспоминания оказывают на вас большее влияние, чем позитивные явления³. Именно поэтому человек с разбитым сердцем чувствует боль сильнее, чем человек с сердцем, переполненным любовью, чувствует счастье. Скорбь от потери ощущается в среднем в три или четыре раза сильнее, чем радость обладания. Ваш мозг впитывает все плохое, словно губка, и отталкивает все хорошее, словно тефлоновое покрытие. Эволюция сделала так, чтобы люди быстрее и сильнее реагировали на негативные воздействия, — поэтому для всех нас естественно уделять больше внимания негативу⁴. За миллионы лет этот механизм надежно закрепился в человеческом мозге, и, конечно, никаким исследованиям в сфере позитивной психологии, проводящимся в последние три десятилетия, не под силу быстро изменить ситуацию. Удовлетворение и радость жизни? Они только мешали в борьбе

Главная фишка, которая поможет вам стать счастливым, — способность понять, что ваше личное счастье зависит от выбора, который вы сделаете, и от способности, которую вы в себе разовьете. Вы должны принять решение стать счастливым и дальше работать над этим⁵.

Наваль Равикант

за существование, поэтому не представляют большого интереса для вашего мозга. В конце концов, речь идет о «выживании сильнейшего», а не о «выживании счастливейшего».

Но есть и хорошая новость: книга, которую вы держите в руках, поможет вам изменить это и одолеть своего внутреннего ворчуна. Наука доказала, что можно заново перепрограммировать свой мозг с помощью проактивного поведения и, что особенно важно, с помощью ежедневного повторения. Позитивные привычки помогут вам инсталлировать новое «программное обеспечение», которое даст вам возможность противостоять негативным эмоциям. Этот процесс инсталляции обусловлен свойством мозга под названием «нейропластичность» (см. с. 41), и для его полного осуществления требуется в среднем 66 дней ежедневного труда⁶. Еще один ключ к успеху — понимание того, что вы имеете дело с процессом, и того, что счастье — это не везение, к нему надо идти шаг за шагом.

Благодарны ли вы за то, что имеете? И если да, то проявляете ли вы эту благодарность регулярно и должным образом? Когда вы в последний раз выражали своему партнеру или лучшему другу искреннюю признательность? Когда в последний раз от всей души говорили, как вы благодарны за все хорошее, что они для вас делают, вместо того чтобы расстраиваться из-за мелочей, которые вас в них раздражают?

Если сегодня вы не чувствуете благодарности за то, что у вас есть, то вы не будете благодарны и за то, что получите, — ни завтра, ни через неделю. И речь сейчас не о пакете акций Amazon, головокружительных комплиментах или юбилейных торжествах. Речь о том, что происходит в вашей обыденной жизни. Если вы каждый день будете сосредотачиваться на ценности того, что у вас уже *есть*, то, безусловно, сумеете продлить ощущение счастья и удовлетворения. Ежедневник «6 минут» устроен так, что вы сможете развивать у себя позитивные поведенческие образцы и оптимистичные установки, тратя на это совсем немного времени. Таким образом, вы будете больше сосредотачиваться на возможностях, которые вам предоставляет жизнь, а не на воздвигаемых ею препятствиях. Тот, кто хочет себя хорошо чувствовать, должен хорошо мыслить.

В основе ежедневника лежит простой принцип: обращать внимание нужно не только на то, чего вам не хватает или что плохо работает, а прежде всего на то, что у вас уже есть и что работает хорошо. Таким образом, становится заметен позитив, и благодаря этому у вас развиваются конструктивные мысли. Ежедневник поможет вам выработать правильный баланс между оценкой и дальнейшим развитием, между благодарностью и достижением. Он поможет вам научиться по-настоящему ценить Здесь и Сейчас. Вы узнаете, как благодарность делает человека счастливым, и получите ту основу, которая позволит вам ежедневно практиковаться в проявлениях благодарности.

Благодарность — волшебная формула, открывающая дверь ко всем возможностям, которые жизнь предоставляет вам день за днем. Об этом можно сказать словами Марка Твена: «Дай каждому дню шанс стать лучшим днем твоей жизни».

2.

Никакой болтовни о мотивации или эзотерической зауми. Моя концепция основывается на научных знаниях

В этой книге вы не найдете ни одного обещания, которое не основывалось бы на реальных фактах или на результатах научных исследований. В подготовке ежедневника «6 минут» участвовали известные психологи и выдающиеся ученые. Так что можете сэкономить силы — вам не надо штудировать сотни научных публикаций, пытаясь разобраться в результатах исследований. Если вы заглянете в примечания, то увидите, что я уже сделал эту работу за вас.

Хорошо известно, что теоретические знания и их применение на практике — две совершенно различные вещи. К примеру, любой врач способен дать совет относительно здорового питания. Но значит ли это, что все врачи правильно питаются? Конечно же, нет. То же самое, наверное, можно сказать и о вас. Вы наверняка

много знаете о положительных эффектах благодарности, оптимистическом мировоззрении, саморефлексии и хороших привычках. Но вот по-настоящему использовать эти факторы в своей жизни — не то же самое, что разговаривать или читать о них.

Для того чтобы применить теорию на практике, вам не придется потратить ни на рубль больше, чем вы уже потратили на эту книгу! **Вы держите в руках компактный и эффективный инструмент, с помощью которого сможете всего за шесть минут в день применить на практике и закрепить идеи позитивной психологии так, чтобы они пошли вам на пользу.**

3. Ежедневные записи — как и в случае с любым другим дневником — превращаются в детскую забаву

Случалось ли вам уже видеть, как человек изо всех сил пытается что-то изменить в своей жизни? Сбросить пять килограммов, начать правильно питаться, лучше спать, заблаговременно готовиться к экзаменам, стать более чутким в отношениях... Как часто мы строим грандиозные планы лишь для того, чтобы вскоре вернуться к старым привычкам! Статистика говорит, что и вы с большой вероятностью проходили через нечто подобное: у 92% мужчин, ежегодно решающих бросить курить, ничего не получается; 95% желающих похудеть со временем снова набирают вес, а 88% тех, кто вступает в новый год с прекрасными намерениями, так и не удосуживаются их осуществить⁷. Почему то же самое не может случиться и с ежедневником?

Сначала вы начинаете с энтузиазмом все записывать, а потом — р-р-раз! — эйфория уже куда-то испарилась и проект «Ежедневник» заморожен. Это может произойти по многим причинам: из-за недостатка организованности, из-за того, что вам покажется, будто на записи

**Никакое дело
не покажется
невыполнимым,
если разделить
его на маленькие
задачи.**

Генри Форд

уходит слишком много времени, или же вам просто не нравится все записывать. Ежедневник «6 минут» последовательно устраняет все эти типичные проблемы. Он составлен так, что даже люди, не привыкшие вести дневник, берутся за перо.

Структура ежедневника может показаться на первый взгляд простой, но на самом деле она тщательно продумана, а подробное вступление способно убедить даже самых критически настроенных людей. Даже привычные аргументы о недостатке времени в случае с этим ежедневником не работают. Шесть минут, уделяемых ежедневнику, можно разделить на три минуты утром и три перед сном и таким образом снять психологический барьер даже для самых изворотливых уклонистов. Если выделить для записей определенное время, это облегчит выработку ежедневных ритуалов. Лучше всего, если записи в ежедневнике будут вашим первым действием после подъема и последним перед сном. Надо

Стоит также объяснить, почему сегодня все еще имеет смысл писать от руки. Дело в том, что старая добрая ручка могущественнее клавиатуры. Да, заметки сегодня переключались с бумаги на рабочий стол компьютера, ежедневные задачи заносятся в приложение телефона, а перьевой ручкой мы пользовались в четвертом классе или вообще не знаем, как она пишет. Но в последнее время появляется все больше и больше доказательств того, что письмо с помощью ручки и бумаги преобразует нас самым принципиальным образом. Мы лучше понимаем и запоминаем те вещи, которые записываем, чем те, которые набираем с помощью клавиатуры⁸. Есть даже некоторые свидетельства того, что процесс выздоровления от телесных болезней пойдет быстрее, если описывать его в дневнике⁹. Ежедневник «6 минут» — это не мобильное приложение, а книга, полностью служащая исключительно одной задаче. С помощью этого материального инструмента вы можете использовать себе во благо забытые преимущества ручки и бумаги.

помнить, что цель, поставленная без определенного срока, — это всего лишь мечта. В данном случае цель — увеличение вашего личного счастья. Вы должны каждое утро и каждый вечер намечать себе маленькую задачу на ближайшее время, чтобы приближаться к своей цели шаг за шагом, медленно, но не отступая.

4.

Вы создаете уникальное творение с помощью своих воспоминаний

Дневник подобен хорошему вину. Со временем оно созревает и дает возможность распробовать его настоящий вкус. Представьте: вы заполнили весь ежедневник «6 минут» и отложили его. Когда через несколько месяцев или лет вы достанете его из ящика стола, он поможет вам совершить путешествие в страну захватывающих и волнующих воспоминаний. Поразительно, но вы увидите, что теперь совершенно по-другому смотрите на некоторые вещи. Задним числом вы поймете, что изменилось в вашем восприятии, и сможете оценить собственную эволюцию. Вы будете держать в руках уникальное свидетельство ваших былых мечтаний, мыслей и взглядов. Почти 2000 лет назад римский поэт Марк Марциал сказал: «Уметь наслаждаться прожитой жизнью — значит жить дважды». Представьте себе, что так же описали бы свою жизнь ваш дедушка или ваша мама. Чего бы вы не отдали за эти уникальные воспоминания! Между тем вы уже на правильном пути — у вас в руках ларец, куда можно поместить ваши впечатления. **Что может быть более увлекательным, чем чтение таких записей о самом себе?**

5.

Дневник доставит вам удовольствие и поможет понять, что делает вас счастливым

В дневниковых записях мы прежде всего пишем о своих чувствах. Закройте глаза и подумайте в течение двух минут о чем-то,

за что вы благодарны. Это может быть воспоминание, которое много значит для вас, или важный момент в жизни. Так пусть он всегда будет с вами и никогда не уходит!

Что вы теперь чувствуете? Потратьте пару секунд на то, чтобы осмыслить свои ощущения. Доказано, что благодарность — это противоядие, помогающее противостоять любым негативным эмоциям. Она усиливает все хорошее, что есть в вашей жизни. Подобно тому, как акустический усилитель делает громче идущие через микрофон сигналы, благодарность увеличивает ваш позитивный опыт. Другими словами, благодарность усиливает добро. Осознанное осмысление хороших вещей само по себе приносит радость — поэтому пользование ежедневником автоматически несет добро и доставляет вам определенное удовольствие. На этот же эффект нацелены и увлекательные, разнообразные и занимательные еженедельные задания, в особенности пять еженедельных вопросов.

В чем заключается ваше личное счастье? При нынешнем разнообразии жизненных путей найти ответ на этот вопрос стало намного важнее, чем раньше. Мой ежедневник поможет вам понять, что делает вас счастливым, — и подведет вас к этому пониманию совершенно особым, уникальным способом. Он будет каждый день задавать вам нужные вопросы, а ведь правильно поставленный вопрос — уже половина истины.

6. Ваше внутреннее счастье не будет зависеть от внешних обстоятельств

Конфуций сказал: «У человека две жизни. Вторая начинается в тот момент, когда мы осознаем, что жизнь всего одна». Успешный американский предприниматель Наваль Равикант, когда его спросили, переживал ли он подобный поворотный момент, ответил: «Всю свою жизнь я стремился достичь определенных материальных или социальных целей. Но когда я достигал их,

то быстро понимал, что окружавшие меня люди — те, кто добился похожих результатов, и те, кто находился на пути к еще большему успеху, — вовсе не выглядели счастливыми. И мое собственное внутреннее благополучие ослабевало каждый раз после достижения большой цели. И, как бы банально это ни звучало, я пришел к выводу, что радость жизни прежде всего зависит от нашего внутреннего состояния. Я начал все больше и больше заниматься своим внутренним миром и все яснее стал осознавать, что наши истинные достижения — внутри нас и они в конечном счете совсем слабо связаны с внешними обстоятельствами»¹⁰.

Выводы, к которым пришел Наваль Равикант, — далеко не единственный пример. Большинство людей считает, что они будут счастливы, когда у них будет больше денег, когда они будут жить в лучшей квартире, когда они встретят свою половинку или когда получают работу своей мечты. Но на самом деле совершенно не обязательно дожидаться наступления ближайшего прекрасного события — можно быть благодарным и по-настоящему счастливым и без этого. Ведь каждый раз, достигая подобной цели, вы замечаете, что в вашей жизни ничего по сути не изменилось. Вы остались все тем же человеком. Очень редко бывает так, чтобы внешние обстоятельства сделали вас счастливым надолго. Об этом говорят многочисленные признанные исследования¹¹ и, скорее всего, ваш собственный жизненный опыт. Признайтесь честно, как часто вам приходила в голову такая мысль: «Если я добьюсь того или этого, стану ли я счастливее?» И часто ли, добившись желаемого, вы действительно долго ощущали счастье?

Выделите особое время для того, чтобы насладиться маленькими моментами счастья в вашей жизни. В противном случае вероятность того, что важные события принесут вам настоящее удовлетворение, окажется очень мала. Найдите время для оценки маленьких достижений каждого дня. Когда вы последний раз радовались своим успехам?

Чтобы достичь счастливой жизни, вам не нужны никакие тайные рецепты, доступные лишь буддийским монахам. Всего шесть минут в день помогут развить позитивные ощущения, которые надолго принесут вам независимость от всех *«когда»*. Читайте дальше — и сами в этом убедитесь.

Вещи имеют
лишь ту ценность,
которую мы им
присваиваем.

Мольер

За что я благодарен

Спасибо за аварию! Целый прекрасный год я учился за границей, побывал в самых чудесных местах Азии и уже собирался вернуться домой. Но за три дня до вылета все мои планы перечеркнул мотоциклист, который сбил меня на скорости 70 км/ч и моментально исчез с места происшествия, оставив лежать на 35-градусной жаре, под палящим солнцем, с открытым переломом ноги. От вида торчащей кости я потерял сознание. Два сотрясения мозга, тело, на котором не было живого места, — и при этом я был один в какой-то невообразимой глуши в Камбодже.

Я провел 16 недель в больнице, и после множества операций никто не мог точно сказать, удастся ли сохранить мне ногу. Не слишком приятная ситуация для человека, у которого редко выпадала неделя, когда бы он не занимался спортом. Это было самое тяжелое время в моей жизни. Каждая новая операция либо никак не меняла мое состояние, либо ухудшала его. Казалось бы, психологически я должен был чувствовать себя все хуже с каждым днем, однако я постоянно получал комментарии вроде: «А почему у тебя такое хорошее настроение?» или «Ты ведешь себя так, как будто ничего не произошло». Я не такой уж хороший актер, просто я снова и снова убеждался, что мое внутреннее состояние больше не зависит от внешних обстоятельств — от всех «когда» моей жизни. То, что со мной происходило, было не случайностью, а результатом осознанных ежедневных упражнений. Вспомните слова Наваля Равиканта, напечатанные выше. Я смог выдержать свою больничную эпопею, потому что снова и снова понимал то же, что понял он: «Радость жизни прежде всего зависит от нашего внутреннего состояния». После аварии я провел тысячи часов, изучая человеческую душу и связь между моим внутренним миром и радостью в моей жизни. Я прочел неслучайное количество книг и статей, изучил множество подкастов и видео и лично беседовал с самыми разными людьми. Если бы

не этот несчастный случай, со мной не произошли бы многие прекрасные вещи — и одну из этих прекрасных вещей вы сейчас держите в руках. Я научился ценить то, что у меня есть. Радоваться, что, несмотря на тяжелую аварию, смог сохранить ясность ума. Ценить, что у меня осталась вторая нога. Ценить, что мои родные и близкие друзья со мной. Я ценю каждодневные мелочи, так как описываю их каждый день. Вместо того чтобы концентрироваться на плохом — а это очень легко сделать, если твоя вселенная ограничена больничной койкой и больничным же туалетом, — я сосредоточился на хорошем в своей жизни и вдруг заметил, как много в ней позитива! С тех пор мой взгляд на мир не изменился. В двух словах — я теперь счастливее, чем раньше. И, кстати, снова встал на ноги.

А теперь перейдем к более привычным проявлениям благодарности. Спасибо тем, кто меня вдохновлял, — хотя я никогда не встречался с этими людьми лично: Тони Роббинсу, Марии Поповой, Роберту Грину, Джонатану Хайдту, Шону Эйкору, Роберту Чалдини, Алексу Айкону, Райану Холидею, Мартину Селигману. Отдельное большое спасибо я говорю своей семье и самым близким друзьям. Я всегда буду помнить, что значат для меня эти люди и где бы я сейчас был, если бы не они. И, наконец, спасибо вам! Спасибо за то, что вы прямо сейчас читаете эти слова. Спасибо за то, что вы решились отправиться в путь в поисках более счастливой жизни!

Жизнь меняют не внешние обстоятельства,
а внутренние перемены, которые
проявляются в жизни.

Вильма Томалла

Краткий обзор

*...того, как лучше всего
пользоваться ежедневником «6 минут»*

Утренний ритуал

1 Утренняя благодарность (с. 55).

Запишите три вещи, за которые вы благодарны, или одну вещь и три связанные с ней причины для благодарности.

2 Как сделать ваш день замечательным (с. 63).

Сосредоточьтесь на шансах и возможностях, которые вам предоставляет наступающий день. Каковы ваши сегодняшние цели? Какие конкретные действия продвинул вас сегодня в верном направлении?

3 Положительная установка (с. 68).

Опишите то, каким вы видите сегодняшний день или будущее в целом. Изобразите себя таким, каким вы хотите быть.

Вечерний ритуал

4 Что сегодня было сделано хорошего для других (с. 73)?

Любой, даже самый маленький поступок, может принести кому-то радость. Если вы сделали что-то хорошее для другого, то в результате сами надолго почувствуете себя счастливым.

5 Возможность для самосовершенствования (с. 75).

Вы хотите постоянно расти и развиваться. Чему вы сегодня научились? Какие возможности для самосовершенствования вы видите?

6 Счастливые моменты сегодняшнего дня (с. 78).

Каждый день включает в себя множество счастливых моментов и мгновений успеха. Посмотрите на них непредвзятым взглядом, запомните их и зафиксируйте.

Ежедневный ритуал

Задание недели (с. 27)

Здесь вы покидаете свою зону комфорта, чтобы сделать что-то хорошее для себя или других.

Ваши пять вопросов (с. 28)

Многие из этих вопросов вы по-настоящему не задавали себе ни разу за всю жизнь. Они могут быть захватывающими, острыми, глубокими, необычными, интересными, занимательными, вдохновляющими — либо обладать всеми этими признаками.

**1** Я благодарю за то, что:

1. Ощущаю тепло солнечных лучей на своей коже.
2. Собираюсь приготовить себе легкий завтрак.
3. У меня есть прекрасные друзья, которые украшают мою жизнь.

Пример
заполнения
...так может
выглядеть
страница вашего
ежедневника

2 Что сделает сегодняшний день замечательным?

Я сделаю упражнения, чтобы быть подтянутой(ым).

Я сделаю паузу в работе на 30 минут и прочитаю новую книгу.

Я буду сегодня медитировать, чтобы чувствовать себя спокойно.

3 Положительная установка:

Я буду контролировать свое настроение, хочу быть сильным(ой)
и поступать осознанно.

Цитата дня
или
Задание недели

4 Что сегодня было сделано хорошего для других?

Сегодня я придержал(а) дверь перед выходящим человеком.

Я мило улыбнулся(ась) продавщице.

5 Что я смогу сделать завтра лучше?

Я позвоню маме и спрошу, как у нее дела.

6 Прекрасные события, которые произошли со мной сегодня:

1. Я с благодарностью выслушал(а) комплимент.
2. Мне удалось выполнить задачи, поставленные на сегодняшний день.
3. Коллега порекомендовала мне взять вкусное блюдо.

Жизнь начинается там,
где заканчивается зона
комфорта¹².

Нил Доналд Уоли

Это не просто дневник

*...ведь он предлагает вам четкие задания
на каждую неделю и каждый месяц*

Задание на неделю — выйти из зоны комфорта

Каждую неделю ежедневник «6 минут» будет предлагать вам новое, особое задание. Суть каждого из них заключается в том, чтобы вы сделали что-то хорошее или себе, или другим людям. На первый взгляд может показаться, что эти задания сложно выполнить, но в долгосрочной перспективе они поспособствуют росту вашего благополучия. Природа запрограммировала ваш организм на выживание, а значит, на экономию сил и энергии. Поэтому ваше «программное обеспечение» реагирует на все новое и неизвестное с большой долей скептицизма. Новшества отклоняются, потому что подсознание ассоциирует их с угрозой. Именно поэтому вы с большим удовольствием продолжаете нежиться в пределах своей уютной зоны комфорта. Вам больше нравится оставаться там, где все известно, где стресс и риск сведены к минимуму, где вас ничто не пугает и все более или менее предсказуемо. Вы хотите обладать спортивным телом, но нет желания ходить в тренажерный зал и бороться с нездоровыми привычками. Вы предпочитаете воображать, как отправитесь к алтарю с мужчиной/женщиной своей мечты, вместо того чтобы сделать первый шаг и назначить свидание.

Теперь, раз уж вы купили этот ежедневник, вам придется сталкиваться с чем-то непривычным чаще, чем большинству других людей. Вы будете выполнять определенные задания и в процессе их выполнения открываться новому, что-то узнавать, сохранять гибкость и все больше развиваться. Задания ежедневника «6 минут» продуманы так, чтобы вы регулярно прыгали

выше головы — то, что противоречит законам физики, вполне возможно в духовной жизни. Не важно, идет ли речь о ваших профессиональных успехах, о личностном развитии, о духовных или спортивных амбициях. Ваши цели и ваша зона комфорта расположены отнюдь не по соседству, у них даже почтовый индекс не совпадает. Именно поэтому считать удобное хорошим — удобно, но не хорошо. Личностный рост — как и любое движение вперед — всегда проходит за пределами зоны комфорта. Вам предстоит в буквальном смысле выпрыгнуть из уютного внутреннего гнездышка — и больше всего пользы это принесет вам самим.

Пять еженедельных вопросов — правда о самом себе

Каждую неделю перед вами будут возникать пять новых вопросов, и отвечать на них станет все сложнее. Если какой-то вопрос вызовет у вас беспокойство, это может означать, что именно этой темой вам необходимо заняться. Советую отмечать такие вопросы, чтобы через пару недель попробовать ответить на них заново. Они подтолкнут вас к тому, чтобы заглянуть поглубже в свою душу, заставят думать, дадут пищу для размышлений и возможность под новым углом посмотреть на собственную личность. Вы вытащите все заброшенное и забытое из самых дальних уголков сознания и в процессе поисков ответа откроете в себе нечто неожиданное и удивительное. Вы совершенно по-новому взглянете на свой характер, а может быть, даже измените образ мыслей.

**Чтобы хоть
немного понимать
себя, надо хоть
немного узнать
себя.**

И. С. Тургенев

Ежемесячная проверка: ваша моментальная фотография

Что представляют собой различные сферы вашей жизни в данный момент и в каком направлении вы развиваетесь? Вы сможете увидеть цельную картину, с легкостью сопоставить различные аспекты своей жизни и решить, что в ней следует изменить. Сначала вам нужно будет зафиксировать свое состояние, а затем, в последующие месяцы, наблюдать за развитием в отдельных областях жизни. Как это выглядит, можете посмотреть на с. 88. Если вы чувствуете, что меняться в какой-то из этих сфер сейчас не в ваших силах, значит, надо пока что оставить ее в покое или заняться другой, где тоже нужны перемены. Ежедневник — это ваша очень личная история, не бойтесь оставить в нем отпечаток своей души.

Трекер привычек: как добрые намерения превращаются в прекрасные привычки

Хорошие привычки принципиально важны для хорошей жизни. Именно поэтому данной теме не только посвящена отдельная глава в теоретической части, но и выделено особое место в ежедневнике для ежемесячного трекера привычек (с. 89). Не важно, что вы хотите изменить в своей жизни, — лучшим способом реализовать изменения на прочной постоянной основе остается постепенное формирование хороших привычек с помощью маленьких реалистичных шагов. Ежемесячный трекер привычек поможет вам приобретать полезные привычки и избавляться от вредных.

Лишь самые разумные люди используют свою
проницательность для оценки не только других,
но и самих себя.

Баронесса Мария фон Эбнер-Эшенбах

Основные положения

*...теоретические принципы,
на которых строится эта практическая книга*

Этот раздел состоит из трех частей. Теоретическая основа ежедневника — достижения позитивной психологии. Здесь также будут изложены основные принципы формирования привычек и саморефлексии. Тот, кто научится их правильно применять, может добиться в жизни всего, чего пожелает. Но даже если основные принципы вам уже известны, о них слишком легко забыть в каждодневной суете, разрываясь между работой, социальными обязанностями и собственными потребностями. Теоретическое введение поможет вам лучше разобраться в этих принципах — а дневник даст возможность ежедневно упражняться в их применении и усвоении.

Положение 1: Позитивная психология

...наука, которая делает людей счастливее

Что такое позитивная психология? До конца XIX в. психологические исследования почти полностью были сосредоточены на негативных сторонах жизни людей. Основное внимание уделялось лечению психических заболеваний и работе с такими явлениями, как страх, стресс и депрессия. Одной из основных причин этого было то, что психология как отрасль научных исследований всегда сильно зависела от государственного финансирования. После Второй мировой войны деньги, выделявшиеся государством на финансирование лечения психических заболеваний, распространившихся в военное время, хлынули потоком.