

ИНЕССА  
ГЕНЕРАЛОВА

ПРИВЫЧКИ,  
РОЖДАЮЩИЕ  
СЧАСТЬЕ

ДНЕВНИК

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва



Владелицей этого блокнота являюсь я,

---

С ним начинается мой путь на светлую сторону.

Поэтому искренне прошу нашедших его связаться  
со мной следующим способом

---





Привет, моя дорогая!

Я очень рада, что теперь и ты стала обладательницей полезного блокнота, который, уверена, поможет тебе сделать жизнь ярче, здоровее, безопаснее и системнее.

К созданию этого продукта я подошла очень ответственно, стараясь учесть все нюансы собственного пути на светлую сторону — к осознанному и здоровому потреблению, любви к себе и заботе об окружающей среде. На этих страницах ты найдешь местечко, где сможешь порефлексировать и поразмышлять, узнать что-то новое и внедрить в свою жизнь полезные привычки. Чтобы каждый день с этим блокнотом в руках стал эффективным, я добавила страницы с полезными памятками и шпаргалками. Пусть они всегда будут под рукой, пользуйся ими во благо.

Береги себя, люби себя, заботься о себе!

С теплом и нежностью,  
твоя Инесса Генералова!



# ВЕДЕНИЕ

## «У САМУРАЯ НЕТ ЦЕЛИ – ТОЛЬКО ПУТЬ»

Что мы можем сделать уже сейчас, чтобы завтра стать лучше? Я, конечно, люблю ставить себе цели – это важно, чтобы, дойдя до них, оценить результат пройденного отрезка пути. Но самое ценное – сам путь. Чтобы не происходили откаты в качестве тела, здоровье организма, психологическом балансе, молодости кожи, нужно принять свой новый образ жизни как путь длиною в жизнь. И научиться кайфовать от процесса.

Для здоровья полезнее «марафон», а не «спринт». Можно раскатать тело в зале за три месяца и улечься на диван на полгода, уничтожив результат своего труда и здоровье. А можно 10 минут в день уделять регулярной зарядке и обнаружить, что суставы перестали хрустеть и отеки по утрам не беспокоят. И это только на примере спорта.

Таким же образом маленькими шагами можно внедрить в жизнь и другие полезные привычки, сформировать осознанное отношение к себе, своему телу и окружающему миру.

Вступить на светлую сторону все равно что откладывать деньги на счет. Выделяя каждый день небольшую сумму, спустя время можно получить хороший капитал. Так и привычки работают на наше будущее. И лишь от нас за-

висит, какими они будут и что ждет впереди. Я знаю это совершенно точно, ведь сама прошла непростой путь изменений. Причем прокладывала его практически вслепую. А теперь у всех, кто знаком со мной, есть возможность наблюдать, как, взрослея, человек способен становиться здоровее, сильнее, стройнее, успешнее и красивее. Вопреки стереотипам.

Самое ценное, что дано каждому из нас по праву рождения, — наше тело. И главная задача — заботиться и беречь его, ведь это наша главная ценность. Благодаря ему мы живем и приносим пользу этому миру. Лишь в наших руках возможность ухаживать за ним и оберегать его от вредных продуктов, токсичной косметики, ядовитой бытовой химии и собственных вредных привычек.

Так давайте вместе заменим все вредное на полезное и безопасное!

Однако хочу предупредить: по дороге самосовершенствования всегда ждут испытания. И волшебной таблетки здесь нет, только комплексная работа над собой, своим мышлением — изменением образа жизни и образа мысли. Но этот путь определенно стоит того, чтобы на него ступить.

Если ты всерьез задумалась внедрить полезные привычки в свою жизнь, поменять ее в лучшую сторону, я уверена, что смогу тебе помочь. И блокнот, который ты держишь в руках, — первый и такой значимый шаг на этом пути. Я верю: шаг за шагом, вместе, мы сможем совершенствовать и внутренний, и внешний мир.

В этом блокноте ты найдешь три блока, три главные сферы, которые под силу изменить в лучшую сторону каждому.

## **«Меняемся с миром изнутри», «Меняемся с миром снаружи», «Меняем мир к лучшему».**

И я постаралась сделать так, чтобы ты ощущала, как мы проходим этот путь вместе. В каждом блоке, помимо множества страниц для саморефлексии, твоих мыслей, планов, инсайтов, будут советы, мои личные рекомендации и полезные трекары привычек. Все это поможет выстроить правильную систему: того, что мы принимаем внутрь; того, что используем снаружи на теле, волосах, ногтях; и, конечно, поможет научиться быть «в полном контакте» с жизнью и окружающим миром.

Будет здорово, если каждый раз при использовании блокнота и чтении моих комментариев ты будешь вспоминать моменты из личного опыта, пытаться их проанализировать с учетом прочитанного. А может, захочется попробовать повторить то, что однажды не получилось. И, посмотрев на это под новым углом, все непременно удастся.

Перед работой с блокнотом хочу обратить внимание на еще один важный нюанс. Будь готова, что разница между желанием и реальным изменением всегда огромна. Это нормально. Возможно, пока трудно понять, с чего начать, может, мешает страх или жизненные обстоятельства – это совершенно нормально. Даже если реальность кажется слишком далекой от идеала, не спеш и не дави на себя. Вместе мы сможем определить шаги: пусть они будут минимальными, но их ты сможешь делать уже сейчас.

**ГОТОВА?** Путешествие к новой жизни начинается уже сегодня!

# КАК РАБОТАТЬ С БЛОКНОТОМ

Данный блокнот — не просто красивая тетрадка, куда ты можешь записывать все мысли и планы, а самый настоящий инструмент по изменению себя и окружающего мира к лучшему. Можно и освежить в памяти какие-то нюансы, и зафиксировать собственные открытия и инсайты, а заодно проверить себя по трекерам-помощникам.

Содержательная часть условно разделена на три блока, которые много раз сменяют друг друга на протяжении твоей работы с блокнотом.

**БЛОК 1 «Меняемся с миром изнутри»** — отражает советы и чек-листы по правильному подбору того, что принимается человеком внутрь.

**БЛОК 2 «Меняемся с миром снаружи»** — содержит советы и чек-листы по правильному подбору того, что человек использует снаружи: на теле, волосах, на лице.

**БЛОК 3 «Меняем мир к лучшему»** — рассказывает, как общаться с миром. Если в первых двух блоках мы говорим о том, как самим стать лучше, этот направлен на ответственный подход к жизни, потреблению и нашей планете.

В каждом блоке ты найдешь набор шпаргалок, советов и чек-листов, а также практические задания и трекары привычек, которые помогут привнести полезные изменения в свою жизнь легко и комфортно.

И, конечно же, множество страниц для саморефлексии, где ты сможешь как зафиксировать выводы, инсайты и прочие полезности, так и увековечить планы, мечты, стремления и самые сокровенные фантазии.

**ГОТОВА?** Твое путешествие к новой жизни начинается прямо сейчас!



МЕНЯЕМОЯ  
С МИРОМ  
ИЗНУТРИ



**ВОДА** — источник жизни и один из главных компонентов в организме человека. Вот почему соблюдение суточной дозы выпиваемой чистой воды так важно для поддержания здоровья, красоты и отличного самочувствия.

**В СРЕДНЕМ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ  
НЕОБХОДИМО ВЫПИВАТЬ В СУТКИ  
НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ЛИТРОВ ВОДЫ.**

Но, конечно, это усредненные цифры.

Существует более конкретная формула:

**1 ЛИТР ВОДЫ НА 30 КГ ВЕСА**

Обрати внимание, речь идет именно о воде. Кофе, чай, соки и другие жидкости сюда не входят.

Кроме того, не рекомендуются газированные напитки, а также те, что содержат сахар.

## **ТРЕКЕР УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ**

Говорят, привычка формируется 21 день. Проверим. И начнем с внедрения в свою жизнь правила по соблюдению водного баланса.

Конечно, вряд ли ты пьешь воду бутылками. Поэтому возьмем за мерило для нашего трекера самую простую чашку. В среднем в нее помещается 200 мл воды. Получается, до заветных двух литров нас отделяет всего 10 чашек в день. Давай наберем их. Выпить больше не браняется!

**Если блокнота под рукой нет, фиксировать количество выпитой воды можно в заметках на смартфоне или в специальных приложениях.**





