

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф43

Fiona Susan Ferris

THIRTY CHIC DAYS: PRACTICAL INSPIRATION FOR A BEAUTIFUL LIFE

© 2016 Fiona Susan Ferris

Феррис, Фиона.

Ф43 30 шикарных дней : план по созданию жизни твоей мечты / Фиона Феррис ; [пер. с англ. Я.Е. Ланге]. — Москва : Эксмо, 2019. — 368 с. — (Живи легко, будь в тренде!).

ISBN 978-5-04-091353-4

— Сядь, выдохни, закрой глаза и представь свою мечту, после чего действуй!

— Что за ерунда! Мне нужен четкий план, как создать жизнь своей мечты. Эта книга как раз и дает простой, динамичный и по-французски шикарный сценарий на 30 дней, после которых твоя жизнь уже не будет прежней. Автор книги, Фиона Феррис, не понаслышке знает, что значат хандра и неудовлетворенность серыми буднями. Она изменила свою жизнь, теперь дело за тобой.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-091353-4

© Ланге Я.Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЖИВИ ЛЕГКО, БУДЬ В ТРЕНДЕ!

Фиона Феррис

30 ШИКАРНЫХ ДНЕЙ

План по созданию жизни твоей мечты

Директор редакции *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Дмитриева*
Литературный редактор *О. Демидова*
Младший редактор *К. Мазеева*
Художественный редактор *В. Брагина*
Корректор *М. Колесникова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

EKSMO.RU
новинки издательства



Подписано в печать 27.11.2018. Формат 70х90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,83.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-091353-4



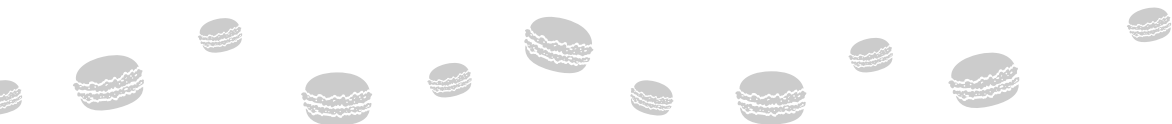
9 785040 913534 >

В электронном виде книгу издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СЛУШАЙ. ЧИТАЙ. ДУМАЙ.



Полу, моему единственному

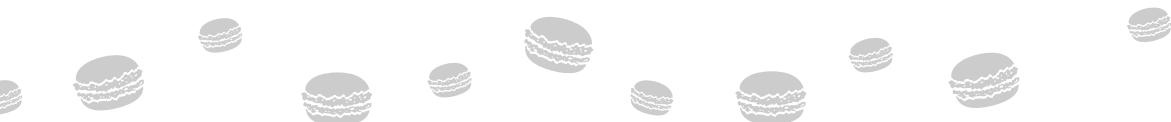


Содержание

Пролог	9
Введение	11
День 1. А в душе я парижанка	15
День 2. Натуральная еда	22
День 3. Окружите себя тайной	38
День 4. Макияж для глаз	47
День 5. Создаем и оберегаем свой тайный сад	57
День 6. Станьте своей французской тетей	67
День 7. Подарите своему телу радость движения	77
День 8. Будьте прекрасно оптимистичны	88
День 9. Занимаемся благотворительностью	98



День 10. Делаем свою жизнь проще для достижения богатства	106
День 11. Не драматизируйте!	117
День 12. Организуйте ваш гардероб как собственный маленький бутик	127
День 13. Позвольте себе быть женственной	139
День 14. Создавайте жизнь своей мечты	154
День 15. Поддерживайте безмятежность и спокойствие в своей жизни	165
День 16. Ваш дом — ваш безмятежный приют	176
День 17. Изысканный уход за собой	186
День 18. Принцип «понемногу и часто»	196
День 19. общайтесь в удовольствие	209
День 20. Станьте шеф-поваром	218
День 21. Создаем вдохновение	229
День 22. Найдите время на отдых и сон в своем распорядке дня	242
День 23. Будьте шикарной в финансовом отношении	254



День 24. Живите роскошной жизнью	275
День 25. Получаем счастье маленькими порциями	286
День 26. Волшебство каждый день	293
День 27. Выбираем творческий подход и наслаждаемся его преимуществами	306
День 28. Представьте, что ваш дом — это бутик-отель	314
День 29. Отправляемся по делам пешком	328
День 30. Погрузитесь в чувственную красоту	336
Бонусный день. Начинайте действовать с вдохновением	354
Благодарности	362
Об авторе	363



Пролог

Если вы хоть немного похожи на меня, значит, вы уже прочли каждую книгу о французском шике и каждый блог на эту тему! Но, несмотря на то что это в некотором смысле перенасыщенный рынок, я все еще читаю все, что попадаете на глаза, поскольку уверена в том, что всегда найдется новая точка зрения или какой-нибудь необычный ракурс для улучшения жизни. Простые мысли другого человека на эту тему неожиданно могут стать новым источником вдохновения и преображения.

Лично я обожаю фантастические мысли о том, как стать еще более шикарной и «французской», но и практический аспект не менее важен для меня. Спору нет, приятно размышлять о жизни в изящной квартире во втором районе Парижа, но большинство из нас живет в обычном доме, с видом на соседний двор, а вовсе не на Эйфелеву башню.

И все же не позволяйте этому обстоятельству остановить вас! Почему бы не взглянуть

на повседневность сквозь призму французской романтики? В конце концов, у нас только одна жизнь, а потому давайте сделаем ее веселой и приятной. Что для этого нужно, так это немного воображения, плюс вера в свою способность создать и прожить собственную жизнь так, как нам хочется.

Фиона Феррис

В «Тридцати шикарных днях» вы найдете простые, но в то же время весьма заманчивые идеи, которые можно немедленно воплотить в реальность, чтобы улучшить свою повседневную жизнь. И совершенно не обязательно сбегать в Париж, когда вы можете привнести ощущения Города Огней прямо сейчас туда, где находитесь!



Введение

У многих из нас есть давняя любовь на расстоянии с... Францией, и в частности с парижанкой. Однако мы не хотим быть ее точной копией, скорее нам хочется быть *нашей собственной интерпретацией* ее — шикарной, безупречной версией себя настоящей, с нашими собственными мыслями и делами.

Я действительно считаю, что любая женщина может быть шикарной, если она этого захочет, и для этого вовсе не обязательно родиться французенкой. Да, есть некоторые счастливицы, которым все это достается без усилий. Но есть и те, кто очень хочет понять, «как это работает», — те из нас, кто обожает стильные штучки и кто превратил это в поиск длиною в жизнь с целью выяснить, как стать самой шикарной... легко и непринужденно, разумеется.

В нашей жизни много чего происходит каждый день, но нам все равно нравится держаться с видом *щегольства* и стиля.

Существует множество простых перемен, которые можно открывать для себя день за днем и которые незаметно и навсегда изменят вашу жизнь к лучшему. Вы можете начать жить лучше прямо сейчас, начиная с сегодняшнего дня, если захотите.

.....
Это очень по-французски, знаете ли, — «работать, чтобы жить», а не «жить, чтобы работать».
.....

Некоторые стремятся переехать во Францию, чтобы с головой окунуться в культуру, язык и самобытный образ жизни. Для других Париж больше похож на прекрасную мечту.

Нас может вполне устраивать место, где мы живем, нам нравится быть ближе к семье и друзьям. Мы даже можем получать удовольствие от выбранной профессии или, по крайней мере, зарплаты, которую приносим домой. Это очень по-французски, знаете ли, — «работать, чтобы жить», а не «жить, чтобы работать».

В остальное время, когда мы не зарабатываем на жизнь, мы можем сделать свою жизнь любой, какой захотим, с небольшой толикой вдохновения и смелостью принять решение жить так, как всегда мечтали.

Что значит «шик» именно для вас?

Со временем я стала меньше полагаться на мифическую идеальную француженку и вместо этого постаралась разобраться, что значит «шик» именно для меня. Я все еще много читаю на эту тему, но теперь я достаточно хорошо знаю себя, чтобы понимать, чего хочу в жизни.

Я могу определить, каким ее особенностям я говорю «Да», а какие отвергаю из-за того, что они мне не подходят.

Есть множество способов создать *не знаю* что для себя.

В переводе с французского это буквально означает «не знаю что», но в более разговорном варианте — «в этом что-то есть». Википедия описывает это выражение как «неуловимое качество, которое делает что-то или кого-то особенным и привлекательным».

Поиск «шикарной» мотивации с помощью вдохновения является лучшим решением: нужно почувствовать себя настолько увлеченной, что вы просто *не* сможете не сделать того, о чем давно мечтали. Вы обнаружите, что чем больше делаете, тем больше захочется продолжать, и так вы начнете все больше продвигаться вперед. Да, иногда этот импульс уменьшается, часто после этапа первоначальной новизны, и ваш энтузиазм слабеет... Но его снова можно разжечь, напоминая себе о результа-

те. В первую очередь о том, почему вам хочется жить именно так.

Возможно, вам захочется прочесть «Тридцать шикарных дней» сразу полностью, а может быть, покажется любопытным пролистать различные главы (или «дни»), потому что они интересны вам в данный момент. Мое искреннее

Поиск «шикарной» мотивации с помощью вдохновения является лучшим решением: нужно почувствовать себя настолько увлеченной, что вы просто *не* сможете не сделать того, о чем давно мечтали. Вы обнаружите, что чем больше делаете, тем больше захочется продолжать, и так вы начнете все больше продвигаться вперед.

желание, когда я пишу эту книгу, заключается в том, чтобы вы нашли множество вдохновляющих, полезных идей, чтобы незамедлительно воплотить их в жизнь как прямо сейчас, так и в будущем. Многие из этих идей не требуют финансовых затрат. Более того, нередко именно то, что вы исключите из своей жизни, а не добавите, поможет сделать ее более шикарной.

Держите под рукой маленькую тетрадь или блокнот и ручку, чтобы записывать идеи, которые хотите попробовать. Я надеюсь, что эта книга станет для вас ободряющим другом, который хочет для вас самого лучшего. Другом, который хочет, чтобы вы жили полной, богатой, здоровой, счастливой жизнью.

Читайте дальше, чтобы узнать, как вы можете привнести воодушевление, веселье и жизнерадостность («радость жизни») в свою жизнь, начиная с сегодняшнего дня.

Держите под рукой маленькую тетрадь или блокнот и ручку, чтобы записывать идеи, которые хотите попробовать.



ДЕНЬ 1

А в душе я парижанка

Совсем не обязательно просыпаться в квартире в Париже (я живу не во Франции) или даже в Европе, главное — суметь прожить свой день, словно это так и есть. Временами жизнь может показаться немного однообразной, поэтому, просто ради забавы, я одеваюсь утром так, как будто убегая из дома, чтобы успеть на поезд в метро и добраться до работы, хотя в реальности мы с мужем едем по улицам пригорода в нашей общей «Тойоте».

Даже при том, что я более чем счастлива и довольна, я все еще люблю мечтать о том, чтобы быть идеальной француженкой, живущей шикарной и стильной жизнью. Я могу работать за компьютером или стоять в очереди в банке, но в своем воображении я живу в Париже, порхая по узким улочкам Монмартра на высоких каблуках, чтобы купить теплый багет в булочной.

Я оформляю интерьер с учетом моего скромного бюджета, как если бы я жила в изящной парижской квартирке.

Когда я покупаю продукты к ужину, я представляю, что нахожусь во французском супермаркете, а не в соседнем продуктовом магазине. Дома я просматриваю одежду на вешалках, как будто я неспешно выбираю ее в своем любимом бутике на Сен-Жермен-Де-Пре.

Когда я разбавляю повседневные дела капелькой французской фантазии, это помогает мне принимать правильные решения. К счастью, это приятное чувство остается надолго, и я не испытываю угрызений совести, которые могут возникнуть в случае с другими менее полезными занятиями «чтобы хорошо себя почувствовать», такими как перекусить шоколадкой.

Если я совсем не знаю, какие продукты купить на ужин, я спрашиваю себя, например: «Что бы я приготовила, если бы жила в квартире моей мечты в Париже?», «Что бы парижанка сделала прямо сейчас?» или «Как бы она самостоятельно справилась с этим?».

Постановка подобных вопросов помогает сосредоточиться, внезапно приходит озарение, и я легко могу изменить ход моих мыслей в нужном направлении. Я могу вести себя так, будто я — шикарная француженка своей мечты, и жизнь снова прекрасна!

Да, это притворство, но я предпочитаю смотреть на это как на незначительную корректировку курса — приятную, — которая возвращает меня на правильный путь, эту очаровательную мощную улочку с кафе и столиками быстро с обеих сторон.



Ведите себя, как будто...

Возможно, вы слышали отличный совет, который гласит: «Одевайтесь как на работу, которую вы хотите получить, а не для работы, которая у вас уже есть».

Что ж, *поступайте в согласии* с этим советом. Если вы будете делать вид, что вы уже являетесь тем, кем хотите стать на самом деле, это поможет вам стать этим человеком.

Я знаю, что моя вымышленная парижанка на самом деле может даже не существовать, но суть не в этом. А в том, что не важно, ЧТО вдохновляет

меня, важно, что оно ВДОХНОВЛЯЕТ меня. Я признаю, что моя француженка полностью идеализирована и не служит никакой другой цели, кроме как вдохновлять меня стать лучше. Я выбираю свои любимые моменты идеальной парижской жизни и подстраиваю их под себя. Почему бы не

улучшить мою повседневную жизнь мечтая, а затем делая? К тому же пока занимаюсь делами, я могу стать чуть более шикарной и изящной

Вместо того чтобы пытаться заставить себя сделать что-то, я считаю, что намного проще вдохновить себя сделать то же самое. И шикарный образ мыслей помогает мне в этом. Когда я представляю, что я — утонченная француженка, которая собирается на работу, это вдохновляет меня погладить блузку, вместо того чтобы выбирать одежду, которую не нужно гладить после стирки.

Не важно,
ЧТО вдохновляет
меня, важно, что оно
ВДОХНОВЛЯЕТ меня.