

100 ДНЕЙ

счастья здесь и сейчас

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

с Михаилом Лабковским

УДК 159.92
ББК 88.52
Л12

Лабковский, Михаил.

Л12 100 дней счастья здесь и сейчас с Михаилом Лабковским /
Михаил Лабковский. — Москва : Эксмо, 2025. — 128 с.

ISBN 978-5-04-198064-1

«100 дней счастья здесь и сейчас» — это ежедневник от автора бестселлера «Хочу и буду», популярного психолога Михаила Лабковского.

В ежедневнике вас ждут: вдохновляющие тексты о счастье от Лабковского на каждый день; вопросы и задания, которые помогут понять, что мешает вам быть счастливым; тесты для диагностики эмоционального состояния и колесо баланса Пола Майера; привычки счастливого человека; комиксы с «нездоровым» и «здоровым» подходом к жизни; трекары сна, маленьких достижений и проявлений заботы о себе. И многое-многое другое.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-198064-1

© Михаил Лабковский, 2024
© Алина Волчкова, фотография на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Друзья, хочу сказать вам вот что. Счастливая жизнь не начинается с Нового года, понедельника или еще когда. Все эти временные рубежи — иллюзии, которые мы выстраиваем в своей голове в надежде, что «вот сейчас» все будет иначе. Мы любим ставить перед собой цели, фиксировать итоги и достижения, создавать краткосрочные и долгосрочные планы. Но важно не то, что вы пришли к какой-то точке, а то, как вы жили секунду назад. Как прожили вчерашний день, прошедший час или минуту. С какими мыслями и чувствами вы просыпаетесь, завтракаете, встречаетесь с близкими. Как проводите время с собой — наслаждаетесь или мучаете себя.

Запомните: каждый миг жизни имеет значение. Не конкретно 31 декабря, а 5 января, 22 марта, 15 апреля — и другие дни. Все они равноценны. И нет никакой финальной точки, после которой все будет иначе. Давайте посмотрим на то, как вы живете ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС — это гораздо важнее.

Для этого пройдем простой тест. Он позволит понять, видите ли вы в своей жизни смысл, живете ли с удовольствием и, наконец, нужен ли вам этот ежедневник.

Проставьте галочки напротив утверждений, с которыми согласны.

1. Мне очень сложно заставить себя начать работать
(что-то делать по дому, ухаживать за ребенком и т. д.). _____
2. Я постоянно ловлю себя на мысли, что делаю все
впустую, что в моей деятельности нет смысла. _____

3. Я уже не испытываю радости при завершении труда (например, сдав отчет или доклад, убрав квартиру, приготовив еду, создав произведение). _____
4. У меня есть ощущение, что я — это не я. Как будто я проживаю чужую жизнь, чувствую себя другим человеком. _____
5. То, что раньше меня мотивировало, уже не работает. Например, обещание съесть пиццу с друзьями по завершении рабочего дня уже не помогает справиться с задачами. _____
6. Я замечаю, что стал(а) хуже выполнять свою работу (заниматься своей деятельностью). _____
7. Я стал(а) хуже и острее реагировать на критику в свой адрес — или, напротив, любая оценка моих действий, даже положительная, вдруг стала мне безразлична. _____
8. Я чувствую, что мне приходится делать больше, чем позволяет мой запас сил. _____
9. Я ощущаю, как будто события в моей жизни не совсем реальны, они происходят как бы во сне или будто я смотрю кино. Я уже не чувствую их важности для себя. _____
10. Меня сопровождает чувство пустоты, которое накатывает на меня время от времени. _____

Друзья, если *ни один пункт* не нашел у вас отклика — поздравляю вас! Вы живете с ощущением смысла и находите в своей жизни немало поводов для удовольствия.

Результат от 1 до 3 баллов означает, что есть предпосылки к выгоранию, вы живете без вдохновения, вам нужен перезапуск — и я рад, что этот ежедневник оказался в ваших руках вовремя.

Если вам близки **больше 3-х утверждений** из списка — это тревожный сигнал. Не откладывая, начинайте заниматься по ежедневнику. Если почувствуете, что облегчения нет и сами вы «не вывозите», обращайтесь к психологу.

Дорогие, жить можно и нужно свободно и счастливо, и я искренне надеюсь, что этот путь в «100 дней счастья здесь и сейчас» мы пройдем вместе! И вы обязательно полюбите свою жизнь по-новому.

Ваш Михаил Лабковский

день 1

Новый взгляд на полученный опыт

Друзья, хочу начать с того, что уже позади: то, из-за чего вы убивались, не спали, рыдали и страдали. Все эти вещи времен школы и студенчества... Что они вообще сегодня значат?

Все, из-за чего вы убиваетесь сегодня, скорее всего, окажется абсолютной фигней лет через десять. Может быть, вы даже об этом не вспомните.

Многие люди, оглядываясь назад, думают о том, что они не сделали и что потеряли. «Я не успел(а)», «не смог(ла)», «я упустил(а) шанс», «а если бы раньше задумался(ась)».

Предлагаю вам взглянуть на прожитые годы иначе — подумайте о том, что вы ПРИОБРЕЛИ. Фокусируйте внимание не на том, что ушло, а на тех вещах, которые время вам подарило.

А еще поразмыслите вот о чем. С возрастом вы стали разумнее, возможно, вы наконец разобрались с тем, что хотите от жизни, может быть, теперь вы точно знаете, что для вас ценно и значимо.

Сейчас у вас есть возможность принять себя и свой опыт полностью.

Продолжите утверждения ниже и противопоставьте им свой новый, осознанный взгляд.

1. У меня не получилось _____

_____ ,

но за это время я _____

2. Отношения с _____ закончились,
но они дали мне / научили меня _____

3. Иногда я жалею, что _____

_____ ,

но, с другой стороны, _____

день 2

Не откладывать жизнь на потом

Часто я слышу от вас такие установки: «Вот закончу университет, вот получу повышение, вот выйду замуж/женюсь, вот куплю квартиру и тогда-а-а-а заживу». Но, друзья, этого не случится.

Жить надо сейчас — выбирать платье и костюм не по случаю, а потому что хочется. Ехать в путешествие не тогда, когда «заслужили», а просто так. Съесть любимый торт не на праздник, а в будни, а еще не складировать сервиз и красивое постельное белье.

Знаете, есть такая притча про старушку. Ей достался ящик спелых и вкусных груш, она съела подгнившую и приберегла лучшую на завтра. Но на следующий день груша уже подгнивала, и так каждый раз.

Как вы догадались, хороших груш бабушка не попробовала.

Запомните: нет никакого потом. У вас есть вы и сегодня.

С этого дня у нас появляется рубрика:

Хочу и сделаю прямо сегодня

день 3

Полезный внутренний диалог

Мы все ведем сами с собой диалог. В большинстве случаев это самокритика, выражение тревоги, сомнений, прокручивание неприятных моментов снова и снова. Может ли внутренний диалог быть полезным? Конечно. Когда мы настраиваем себя на положительный результат, успокаиваемся, пробуем снизить значимость проблемы, которая нас беспокоит.

Нейропластичность мозга — это способность становиться другим в результате работы. То есть, если менять привычки, изменится и форма мозга в буквальном смысле.

Если вы осознаете, что ваша психика постоянно ищет поводы для встряски и жадно бросается на любой повод запаниковать, когда вы поймете, как это работает, у вас появится шанс перейти в ряд нормальных людей и вспомнить, что тревоги, волнения, страхи, невротические реакции не позволяют вам развиваться, расти, реализовывать себя — ни в личных отношениях, ни в работе.

Каждый третий день в нашей программе (День 3, День 6, День 9 и так до Дня 99) — мы будем учиться прислушиваться к себе даже в самых простых вопросах и следить за тем, как меняется наше восприятие.

Последние пару дней меня беспокоит

Что это говорит обо мне?

Эта ситуация действительно влияет на мою жизнь?

Будет ли это иметь какое-то значение через 5 или 10 лет?

день 4

Колесо баланса

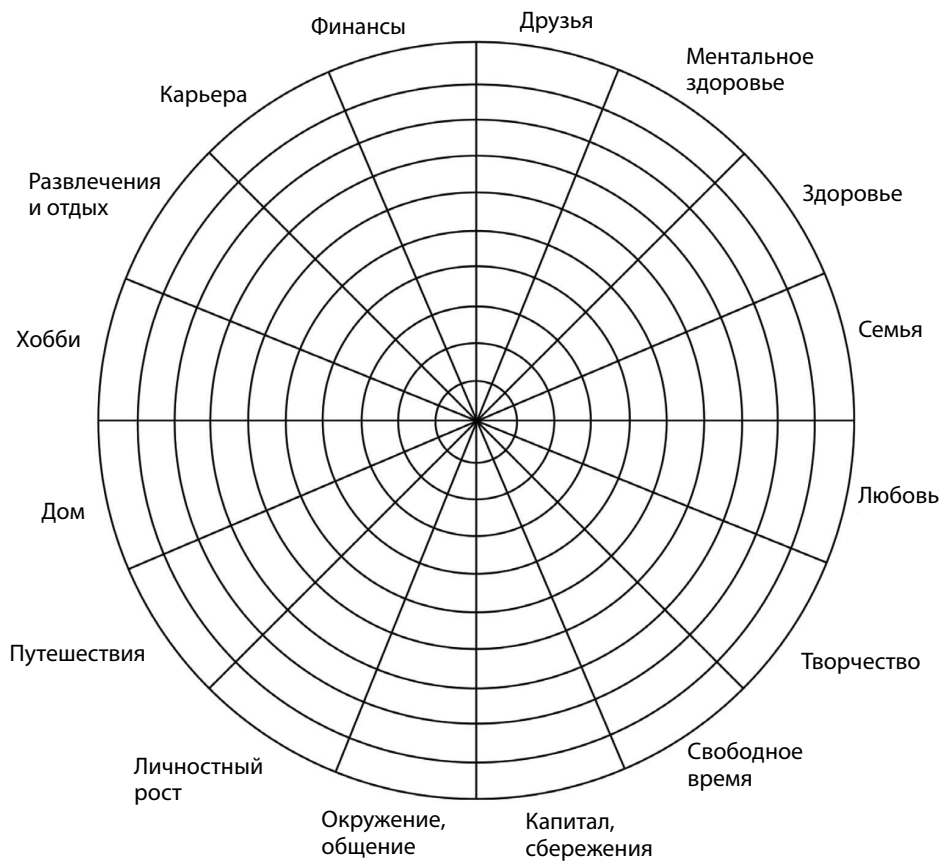
Друзья, сегодня разберем, как обрести гармонию в жизни.

В 70-х годах мотивационный коуч Пол Майер придумал так называемое **колесо баланса**, которое позволяет оценить разные сферы и понять, как мы себя ощущаем.

Трудоголику, например, колесо баланса поможет осознать, что он работает в ущерб досугу или отношениям. А человеку, посвятившему себя семье, напомним, что он может реализоваться еще и в других областях.

Прислушайтесь к себе и оцените каждую сферу по 10-балльной шкале, где «10» — это полное удовлетворение ее состоянием, а «1» — отсутствие удовольствия вообще. Так вы увидите, что у вас «проседает».

Дорогие мои, и главное — помните про ресурс. Если вы его не восполняете, а только тратите, то до выгорания остается рукой подать. Причем не только до рабочего, но еще и до родительского, творческого и так далее. Ресурс стабилизируется, когда у вас есть откуда черпать силы. А это возможно в случае, если все сферы вашей жизни развиты одинаково и приносят удовлетворение.



день 5

Колесо баланса. Продолжение

Выпишите, какие сферы у вас (особенно) проседают. Придумайте план, как в течение ближайших 100 дней прокачать их хотя бы до 80%. Каждый 5-й день нашего маршрута будем посвящать прокачке ваших запущенных сфер. Заполните эти дни (5-й, 10-й, 15-й и так далее) планами, которые вас вдохновляют. Главное — получать удовольствие, тогда и отлынивать не захочется.

Сферы, которые у меня проседают

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Сегодня я займусь сферой

Мой план на сегодня

Итог дня

день 6

Последние пару дней меня беспокоит

Что это говорит обо мне?

Эта ситуация действительно влияет на мою жизнь?

Будет ли это иметь какое-то значение через 5 или 10 лет?

“Для достижения многих вещей в этой жизни сначала требуется ничегонеделание.”

день 7

Письмо себе в детство

Как вы себя мотивируете? Какие слова произносите, чтобы добиться от себя действий?

Многие люди говорят что-то вроде: «Иди, работай давай!», «Расселся он тут», «Ты на пузо свое посмотри, в спортзал она не хочет».

Детский психоаналитик Дональд Винникот придумал концепцию Истинного и Ложного Я.

Истинное Я — это наши реальные эмоции, желания, потребности. Ложное — то, что мы слышали от родителей, окружения и других значимых взрослых.

Когда человек себя ругает — это процесс, при котором Ложное Я нападает на Истинное. Вы делаете себе больно, только уже не чужими руками (как это было раньше), а своими собственными.

Напишите письмо себе в детство. Скажите ребенку, которому говорили, что с ним что-то не так и который в это поверил, — скажите ему, что все с ним в порядке, найдите слова для себя в прошлом, которые бы помогли вам вырасти счастливым человеком.