

18+ Анна Воеводина

100 правил счастливой женщины

книга — тренинг



Анна Воеводина

100 правил счастливой

женщины. книга – тренинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43435968

ISBN 9785005018717

Аннотация

В книге собраны 100 наиболее часто возникающих моментов из жизни современной женщины и более 150 упражнений, которые требуют не специальной подготовки, а честной работы с самой собой! Книга предназначена для работы в разные периоды жизни, и каждый раз Вы будете открывать для себя что-то новое. Очень глубокая работа происходит с самооценкой и уверенностью, самоанализом и мышлением. В результате выполнения всех упражнений Вы точно будете знать, что Вы Королева! Женщина – Волшебница своей жизни!

Содержание

Приветствую тебя, дорогая Женщина!	8
1. Начинай день с благодарности за все, что у тебя есть!	11
2. Пей много воды, питайся правильно, выработай свой ЗОЖ	12
3. Ставь цели и прописывай задачи	13
4. Верь в себя и свои мечты!	15
5. Веди дневник успеха	17
6. Имей свой день отдыха – полного лентяя	19
7. Планируй свой день	20
8. Учись всегда, особенно у профессионалов	22
9. Прощай, не держи обид	24
10. Будь эмоциональна в похвале и сдержанна в критике	26
11. Всегда благодари в успехе за достижения, а в неудаче за опыт	28
12. Мотивация должна идти изнутри – если это не так – то смени вид деятельности	30
13. Никогда не поздно начать новое дело, завести новую привычку, хобби	32
14. Регулярно наводи порядок в жизни, квартире, отношениях, окружении	33
15. Работай наслаждаясь, если работа	34

не нравиться – ищи то, что нравится	
16. Не пытайся всем угодить. Ты не доллары, чтобы всем нравиться	36
17. Доверяй себе. Стадность вышла из моды	38
18. Найди свой стиль в одежде, макияже	39
19. Ухаживай за собой	41
20. Будь честна с собой в эмоциях и чувствах	42
21. Цени время	44
22. Найди и приумножай свои таланты всегда	46
23. Научись правильно говорить	48
24. Полюби и прими своих родителей	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**100 правил
счастливой женщины
книга – тренинг
Анна Воеводина**

© Анна Воеводина, 2019

ISBN 978-5-0050-1871-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Приветствую тебя, дорогая Женщина!

Да, да —это именно ты – Женщина с большой буквы! И я очень рада, что данная книга-тренинг оказалась именно в твоих руках! Ты спросишь – почему? Все просто: потому, что если ты читаешь эти строки, значит ты уже либо на пути к себе настоящей, либо уже полностью узнала себя настоящую и умеешь слушать себя и слышать! И это круто!

Чем будет интересна и полезна для тебя данная книга? Это будет твоя настольная рабочая тетрадь в те моменты, когда ты будешь выходить на новые уровни своей жизни или, когда тебе не будет хватать внутренней мотивации и уверенности! Сейчас очень много литературы, видео и тренингов на данную тему в информационных просторах и как тяжело из всего выбрать свое и нужное!

Эта книга-тренинг – это сборка самых важных и нужных моментов из жизни **СОВРЕМЕННОЙ** женщины. Скажу тебе сразу – новую Америку я тебе тут не открою, многое ты и так знаешь, но не применяешь либо не используешь. Уникальность данной книги в том, что все просто, доступно и результативно!

Мои рекомендации, как пользоваться этим инструментом в своей жизни: каждый раз, когда тебе хочется – возьми чи-

стую тетрадь и выполни поочередно все упражнения в письменном виде, а по завершению напиши свой собственный вывод!

И главный момент – если тебе эта книга досталась бесплатно (подарок не считается) – пойди и выбрось ее сразу, так делать в 99% случаев ты ничего не будешь. И это не лично к тебе – это так устроен человеческий разум – то, что нам дается легко чаще всего не ценится.

Два слова обо мне: я, Воеводина Анна Владимировна – счастливая девушка, жена, мама, экономист, психолог, нумеролог, астролог. Более 15ти лет я плотно работаю с людьми. На сегодняшний день в моей жизни есть все, что я хотела и желала в духовной и социальной сфере. Сейчас ты можешь спросить о материальном – здесь тоже все отлично, только чем больше есть – тем больше появляется и трат, поэтому считаю, что нет предела. Но так было далеко не всегда и путь, пройденный мной от девочки, которая родилась в деревне в самой обычной несовершенной семье, до успешной и уверенной, реализованной женщины – был тернист и сложен. Но данная книга не является моей автобиографией и поэтому здесь собраны самые важные моменты для женщины! Это не только мой опыт – это опыт тысяч женщин, и я буду рада, если ты им воспользуешься!

Я точно знаю, что Ты уникальная, добрая, милая, нежная, красивая, умная, хозяйственная, сексуальная, ответственная, заботливая и самая-самая! А ты об этом знаешь? А ве-

ришь? Честно – честно? Ок, тогда предлагаю тебе начать работу честно и ответственно по отношению в первую очередь к себе! Ведь никто, кроме тебя не сделает тебя счастливой, уверенной и гармоничной! Все в твоих руках! Я в Тебя Верю!

100 правил счастливой женщины

1. Начинай день с благодарности за все, что у тебя есть!

Упражнение:

– прямо сейчас напиши 100 пунктов благодарности в своей жизни!

– каждое утро благодари вслух мир за то, что у тебя есть (можно брать по 10 пунктов из списка)

каждые 3—6 месяцев хотя бы 30 пунктов должны меняться в списке, если ничего не меняется посмотри движешься ли ты!!! *Проверка:*



2. Пей много воды, питайся правильно, выработай свой ЗОЖ

Упражнение:

– послушай свой организм и тело: от чего тебе хорошо, какие продукты дают тебе легкость и прилив сил одновременно (у каждого это свой набор), высчитай необходимую норму воды для себя, питайся исключительно свежей пищей (не путать свежеприготовленную с вегетарианством)

– составь свой список продуктов и действий, которые лягут в основу твоего ЗОЖ и следуй ему

если ты все правильно сделала, то в течении 6 месяцев твой организм скажет тебе огромное спасибо в виде отличного внешнего вида, отсутствия болезней и проблем с пищеварением. *Проверка:*



3. Ставь цели и прописывай задачи

Упражнение:

– напиши себе краткосрочные (неделя, месяц, квартал) и долгосрочные (6 месяцев, год, три года, пять лет) цели с правильной формулировкой и постановкой – сроки, конкретика, в настоящем времени.

– после написания целей напиши себе задачи для достижения своих целей, ведь большого слона едят по кусочкам!

по срокам достигла ли ты цели, которые ставила. Если нет – спроси себя были ли это истинно твои цели и сделай выводы! *Проверка:*



4. Верь в себя и свои мечты!

Упражнение:

– вспомни сколько раз ты что-то начинала и бросала, так как не хватало веры или находились «добрые люди», которые говорили, что тебе это не нужно

– введи правило в своей жизни: если приняла решение – следуй ему, своей мечте и не сомневайся в себе! Запиши себе 10 мечт, которые уже превратились в жизнь, когда ты себе верила и шла до результата!

в тот момент, когда возникнут сомнения в своих действиях и мечтах – вспомни свое правило и обещание, данное самой себе! *Проверка:*



5. Веди дневник успеха

Упражнение:

– заведи большую тетрадь под названием «Дневник успеха» и для начала внеси в нее все свои победы, достижения, умения и то, чем ты гордишься!

– каждый раз, когда ты получаешь результат – вноси его в свой дневник успеха!

когда тебе не хватает сил или мотивации – открой свой дневник и посмотри сколько всего ты уже достигла и смогла! И можешь еще больше! *Проверка:*

ре!

р.

Этот дневник — твое персональное пространство
для шалостей и рисования, где можно дать выход
скопившимся мыслям, нарисовать свой день и кратко
записать, что у тебя сейчас на уме.

6. Имей свой день отдыха – полного лентяя

Упражнение:

– опиши свой идеальный день, когда ты восстанавливаешься! Написала? Отлично!

– выдели сейчас же в своем календаре свои личные дни отдыха (раз в неделю или две или месяц, но не больше!) красным крестиком и обязательно воплоти их в жизнь!

подошел день х – сделала себе выходной? И как себя чувствуешь? Не сделала? Это только твое отношение к себе, любимой! Пересмотри пожалуйста, потому что так и до выгорания не далеко! *Проверка:*



7. Планируй свой день

Упражнение:

– заведи красивый ежедневник и внеси в него все те ежедневные дела, которые ты носишь в голове. Освободи свою память!

– каждое утро (либо вечером предыдущего дня – поэкспериментируй) запиши себе в ежедневник свои задачи на сегодня!

через месяц после ведения ежедневника проведи анализ своей эффективности! Ты заметила, что успеваешь больше и появилось свободное время? Я тебя поздравляю! *Проверка:*

Дата

8

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

800

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Важно • Important

Дата

8

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

800

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Важно • Important

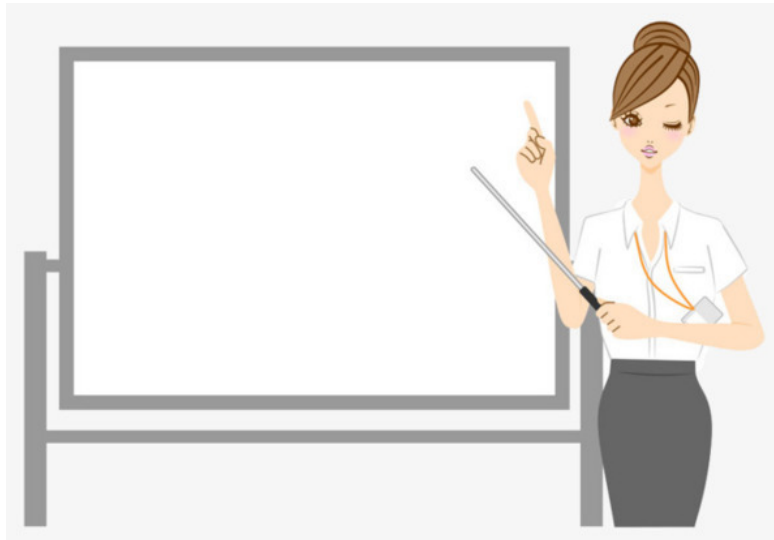
8. Учись всегда, особенно у профессионалов

Упражнение:

– всегда повышай свой профессионализм, если тебя что-то не устраивает в какой-либо сфере жизни – обрати внимание на нее. Сделай колесо своей жизни и напиши, чему ты сейчас хочешь обучиться.

– найди учителя/тренера/ментора/курсы и иди учись!

напиши, чему ты научилась и что нового узнала за последние 6 месяцев! Ничего? У меня для тебя плохие новости – ты остановилась в развитии и уже начала деградировать – срочно меняй положение! *Проверка:*



9. Прощай, не держи обид

Упражнение:

– выпиши всех обидчиков и ситуации, которые тебя гложат и не дают покоя.

– прости и поблагодари людей и ситуации, сделай выводы, чему ты научилась. ОТПУСТИ! Не носи с собой чемодан без ручки!

признайся себе честно всех ли ты простила и отпустила. Если нет – то работай над этим, сходи в места силы, обратись к специалисту. Не ходи с обидами. Они тебя разрушают. *Проверка:*



10. Будь эмоциональна в похвале и сдержанна в критике

Упражнение:

– вспомни, как тебя хвалили одним словом «молодец» за твои победы и в ту же очередь за твои неудачи отчитывали тирадой, было такое? Время прошло, а осадочек остался до сих пор, правда? Запомни эти ощущения для того, чтобы не культивировать их и делать наоборот

– напиши оду похвалы своему (ребенку/мужу/маме/сотруднику) и воплоти в жизнь. И следом для себя запиши, как ты можешь толерантно и результативно сказать о неправильности чьих-то действий коротко и лаконично.

ты щедро похвалила и человек взлетел от радости? Супер! Я тебя поздравляю! Или ты сказала два слова и дело было переделано, как нужно? Высший пилотаж! Тренируйся дальше и с каждым разом результат будет все лучше и лучше!

Проверка:

В ОДИНОЧЕСТВЕ - СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ
МЫСЛЯМИ, В КРУГУ СЕМЬИ - ЗА
ПРОЯВЛЕНИЕМ ХАРАКТЕРА, СРЕДИ
ЗНАКОМЫХ - ЗА СВОИМ ЯЗЫКОМ.

11. Всегда благодари в успехе за достижения, а в неудаче за опыт

Упражнение:

– возьми последнюю свою победу и проанализируй свои действия – что ты делала, поблагодарила ли вселенную, помогла ли тем, кто в этом нуждается. Тот же анализ проведи и с неудачей – какой вывод ты для себя сделала, какой опыт приобрела, обвинила ли кого-то или взяла ответственность на себя. Какие мысли?

– заведи себе правило: с каждой победы делай добрые дела (благотворительность, уход, помощь)! С каждой неудачи – провести анализ и сделать выводы, никого не обвиняя! Поблагодарить вселенную в любом случае!

когда ты искренне сделаешь упражнения благодарности и принятия – вселенная тебе даст нужные возможности и силы! Просто научись их замечать! *Проверка:*



12. Мотивация должна идти изнутри – если это не так – то смени вид деятельности

Упражнение:

– вспомни, когда и от чего у тебя загораются глаза и хочется творить – зафиксируй состояние!

– найди свои точки мотивации и вдохновения – запиши их себе

каждый раз задавай себе вопрос: я люблю то, что я делаю? Твой ответ и даст тебе вектор направления к действиям! *Проверка:*



13. Никогда не поздно начать новое дело, завести новую привычку, хобби

Упражнение:

– выпиши себе 100 дел, которые ты хочешь сделать в своей жизни

– Вперед, начинай, пора!

посмотри через месяц, что ты уже сделала со своего списка! *Проверка:*



14. Регулярно наводи порядок в жизни, квартире, отношениях, окружении

Упражнение:

– регулярно проводи уборку помещений, рабочего места, бумаг, контактов

– выпиши себе людей, которые тебе неприятны, тянут вниз, создают ненужный фон, предавали и обманывали тебя и т.д. Есть? Отлично – больше ты с ними не общаешься!

выполнять данный пункт каждые 3 месяца! И через год ты увидишь, как кардинально ты выросла. *Проверка:*



15. Работай наслаждаясь, если работа не нравится – ищи то, что нравится

Упражнение:

– если тебе не нравится то, что ты делаешь, если занятие вытягивает из тебя все силы – срочно беги! Страшно? Не так страшно, как проработать всю жизнь на нелюбимой работе или прожить с нелюбимым человеком. Слушай свое состояние!

– работа для женщины должна приносить удовольствие!
задай себе вопрос- буду ли я этим заниматься бесплатно?
Если да – я тебя поздравляю – ты на верном пути! *Проверка:*



16. Не пытайся всем угодить. Ты не доллары, чтобы всем нравиться

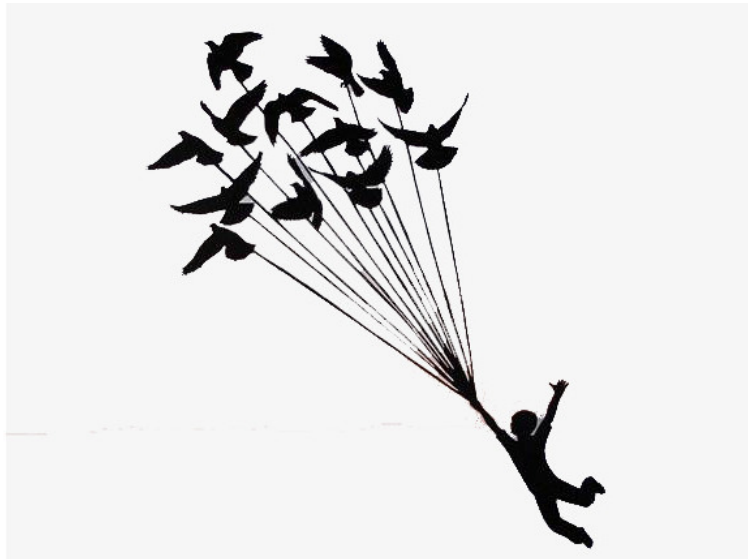
Упражнение:

– знай: ты уникальна! И такой второй нет и не будет! И кому-то ты можешь нравиться, а кому-то нет, точно также и тебе!

– будь верна себе, даже если это кому-то не нравится. Если ты не ешь картошку фри, то не нужно начинать, потому что вы с подругой пришли в мак (.

ты не пошла на поводу и сделала по-своему – как отреагировали окружающие? Все ок, никто не умер? Отлично, а ты сохранила свое спокойствие и отстояла лицо! Поздравляю!

Проверка:



17. Доверяй себе.

Стадность вышла из моды

Упражнение:

– научись слушать свою интуицию – вспомни ситуации, когда ты хотела сделать по ощущениям, а сделала по тому, как принято. И что в итоге? Тренируй свою интуицию.

– запиши свои моменты, которые для тебя важны и не приемлемы в отношениях между людьми

обязательно сделай вывод для себя после того, как доверишься себе. Запиши его. *Проверка:*



18. Найди свой стиль в одежде, макияже

Упражнение:

– мода всегда разная, а индивидуальный стиль – един. Узнай, что делает тебя наиболее привлекательной и очаровательной в образе. Обратись к стилисту, визажисту, создай свои решения на каждый день.

– разбери свой гардероб и косметичку. Выбрось все старое и ненужное, не храни вещи, которые ты не носишь больше года.

как ощущения после работы со стилистом и визажистом. Ты себе нравишься всегда теперь, а значит нравишься и всем окружающим! *Проверка:*



ОСТАВАЙСЯ СОБОЙ – МИР
БОГОТВОРИТ ОРИГИНАЛЫ.

Ингрид Бергман

19. Ухаживай за собой

Упражнение:

– обязательно раз в 2—3 недели посещай nail-мастера, косметолога, парикмахера. Твой внешний вид всегда должен быть безупречным!

– раз в 6 месяцев сдавай анализы и проходи обязательные обследования (спасибо частным клиникам – сейчас это быстро и легко), занимайся любой физической активностью ты всегда готова к сексу? Отлично, поздравляю! *Проверка:*



НЕТ НЕКРАСИВЫХ ЖЕНЩИН – ЕСТЬ
ЖЕНЩИНЫ, НЕ ПОДОЗРЕВАЮЩИЕ,
ЧТО ОНИ КРАСИВЫ.

Вивьен Ли

20. Будь честна с собой в ЭМОЦИЯХ и ЧУВСТВАХ

Упражнение:

– сколько раз ты себя обманывала или уговаривала и как после этого ощущения – не очень? Вот то-то же! Заведи себе правило быть честной с собой!

– озвучивай свои мысли, желания и эмоции себе и окружающим!

тебе стало легче общаться и появилось больше тем и понимания? Отлично, урок пройден! *Проверка:*



21. Цени время

Упражнение:

– самый невосполнимый ресурс – это время. Его никогда не вернешь и не повторишь. Посмотри на что и куда уходит твое время, проведи анализ (у тебя есть ежедневник в помощь), запиши выводы.

– напиши себе куда, где и как бы ты хотела проводить свое время. Посмотри, что тебе сейчас не дает этого сделать и что нужно изменить.

после анализа увидела, что больше всего ворует твое время? Ага, сделай выводы! *Проверка:*



22. Найди и приумножай свои таланты всегда

Упражнение:

– выпиши, что у тебя получается лучше всего, к чему тебя тянет, но ты еще не делаешь. Только не скромничай.

– возьми список и каждый пункт развивай и усиливай!

талант – это 1% желания и 99% труда. Главное определиться в желании! От правильного желания – 99% труда будут даваться легко и в кайф! *Проверка:*



23. Научись правильно говорить

Упражнение:

– запиши любой свой разговор на диктофон и проанализируй – как четко и внятно ты говоришь, какие слова паразиты, какая интонация и как понимает тебя собеседник.

– для хорошей дикции и риторики читай вслух выразительно книги или пройди курс ораторского мастерства

запиши себя на диктофон и послушай. Нравиться? Отлично! *Проверка:*



НИКОГДА НЕ АКЦЕНТИРУЙТЕ ВНИМАНИЕ
НА СВОИХ НЕДОСТАТКАХ НИ ПЕРЕД КЕМ,
ДАЖЕ ПЕРЕД САМИМ СОБОЙ.

Ева Мендес

24. Полюби и прими своих родителей

Упражнение:

– родителей не выбирают, и они нас растили и воспитывали, как умели и могли, и конечно же любили! Поэтому прими их такими, какие они есть. Поблагодари и скажи слова любви!

– сделай подарок своим родителям, пообщайся с ними по душам, не ожидая чего-то взамен. Задай все вопросы.

безусловная любовь на то и безусловная, что любят не за что-то или потому, что, а просто так. Родители дали тебе самое ценное – жизнь! И никаких обид или ссор быть не может. Точка. *Проверка:*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.