Екатерина Фомина

Карманный справочник по счастью

Екатерина Фомина

Карманный справочник по счастью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68070290
ISBN 9785005699152

Аннотация

Мы все хотим быть счастливее. Эта книга поможет вам сформировать полезные привычки, которые помогут вам жить более полноценной жизнью. Думайте позитивно и открывайте что-то новое каждый день, ведь мир чудесен!

Содержание

Благодарности 5
СДЕЛАЕМ ДЕНЬ ОСОБЕННЫМ: 5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ 12
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Карманный справочник по счастью

Екатерина Фомина

© Екатерина Фомина, 2022

ISBN 978-5-0056-9915-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Очень много кому хочется выразить благодарность. Когда я закончила книгу, в моей душе поселилось огромное чувство умиротворения, спокойствия и завершенности.

Огромное спасибо моим родителям Александру Коноваленко и Татьяне Гагариной за поддержку и веру в меня.

Большое спасибо моему брату Кириллу Коноваленко за ту удобную технику, благодаря которому на свет появилась эта книга. Спасибо всей моей большой семье, моему мужу Павлу Фомину за постоянное вдохновение и радость. Большое спасибо моей тете Полине Подкаменевой, которая всегда видела мои способности к написанию книги, еще задолго до ее сотворения.

Огромная благодарность моим подругам Наталье Конаковой и Полине Лапковской за их безусловную любовь, свет и преданность. Они стали первыми моими драгоценными читателями. Наталья Конакова также выступила в роли редактора, за что ей большое спасибо.

Благодарю Высшие силы за то достаточное количество учителей и проводников к светлым знаниям, которые встречались на моем пути. Хоть я и не называю все имена, но эти добрые наставники обязательно почувствуют тот добрый им-

пульс, который я им посылаю. Особенно хочу поблагодарить Наталию Правдину за ее мудрые книги и мастер-классы.

Хочется сказать отдельное спасибо Александру Кондратьеву и Александру Архангельскому за профессиональные советы и вдохновение, полученное от посещения их презентаций.

И хочу поблагодарить всех моих настоящих и будущих читателей. Верю в ваше благополучие и счастье. До новых встреч!

Дорогие читатели, хочу поделиться с вами секретами счастливой жизни.

Счастливое утро и полезные привычки

Делаем все заблаговременно. Гладим вещи, готовим вкусности, планируем завтрак. Важно задать позитивный ритуал дня. Что это будет? Пятиминутная гимнастика, чтение обязательно позитивной литературы или йога, выбирать вам. Тут вы вольны и должны лучше знать, что приносит вам радость. Помогает утром начать с хорошего настроения вечерний настрой. За что вы благодарны? Найдите 5 причин и увидите, как улучшить ваше самочувствие и настроение. Можно слушать любимую музыку по дороге на работу. Не забывайте

про чашечку ароматного кофе. Планы лучше составлять вечером, тогда у вас будет мотивация легче встать утром. Пожелайте кому-нибудь близкому хорошего дня и он станет таковым!

Утро – важная составляющая нашего дня. Расскажем о нескольких способах начинать день счастливыми.

Начните день с любимого напитка

Будет ли это чай, кофе или витаминный коктейль не так важно, главное, чтобы он вам нравился. Кофе взбодрит, витаминный коктейль порадует вкусом, а чай придаст сил.

Включите любимую музыку

Как настроишься – так и пройдет весь день. Любимые исполнители вселяют в нас оптимизм и дарят заряд хорошего настроения.

Близкие – на первом месте

Не забудьте уделить время вашим близким, питомцам, а, если никого пока что нет рядом, уделите время себе. Пообещайте себе в конце дня сделать какой-нибудь приятный сюрприз, который давно откладывали: это может быть как просмотр любимого телесериала, так и чтение книги или та самая вещь, которая приглянулась вам в магазине.



«Движение – это жизнь»

Сделайте легкую разминку, покрутив ступнями и повращав руками. Помассируйте мочки ушей, что придаст вам бодрости. Сами не заметите, как это повлияет на ваше настроение с самого утра! И это настроение передастся всем,

кого вы встречаете на своем пути, и поможет решить все дела быстро и в срок.



ВСТРЕЧАЕМ УТРО РАДОСТНО: 4 ПРАКТИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ НАСТРОИТЬСЯ НА ПОЗИТИВ-

НЫЙ ЛАД

Утро – это то самое время, когда можно заложить семена будущих успехов. Не зря наши бабушки в старину говорили: «Кто рано встает, тому Бог подает».

Как настроитесь – так и пройдет весь день

«Все хорошо в моем мире», «Я люблю своих близких», «Я благодарна жизни за все то, что хорошее у меня есть». Начните день с позитивных утверждений. Это повлияет на весь ваш день.

Встаньте на 20 минут пораньше

С утра, если мы завели привычку вставать чуть раньше обычного, высвобождается много времени на чтение вдохновляющей литературы и настроя на весь день. В спешке и суете нам навряд ли удастся выкроить драгоценные минуты для позитивного настроя. Так что старайтесь вставать на 20 минут раньше и вы увидите, как жизнь постепенно начинает меняться к лучшему.

Разработайте позитивный план дня

Прокрутите в голове наиболее позитивный сценарий дня, представив детально, что вы хотите сегодня сделать. Все самое лучшее их этого воплотится в жизнь с большой долей вероятности. Особенно, если вы не будете придумывать се-

бе разные негативные картинки. Подсознание – мощный инструмент по воплощению задуманного, необходимо только правильно задать вектор.

Будьте в потоке любви

Помните, что все, что делается с любовью очень ценно. Настройтесь на созидание, лад, любовь и волшебство. Постарайтесь не выходить из этого состояния как можно дольше.

Самый лучший день

Как все успеть? Иногда проносится в голове. Составьте колесо балансового развития – советуют многие коучи. Оцените все сферы жизни по шкале от 1 до 10. Где нужно подтянуть? Тогда и день будет проходить плодотворно, в зависимости от ваших целей. Днем не теряйте мотивацию, подбадривайте себя добрыми словами! А выходные можно и подарочек себе какой устроить в виде заботы о себе. 30 минут на себя должно быть в вашем ежедневном расписании.

СДЕЛАЕМ ДЕНЬ ОСОБЕННЫМ: 5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Счастливый вечер. Займись хобби, домашними делами с радостью. На хобби всегда не остается времени, а ведь это занятие для души. Оно вам почему-то нравится и скорее всего именно в этой области лежит потенциал, который надо раскрыть. Душа всегда знает больше на шаг вперед. Накормите домочадцев, посмотрите комедию или почитайте любимую книгу. Поблагодарите мысленно за все те дела, которые предстоит решать и вперед, к новым победам!

С буднями понятно, а какие счастливые ритуалы завести на выходных? Это и встречи с друзьями, и праздники, и прогулки у воды, в парках, на природе. Главное, распланировать свой день, внести в график даже время для ничегонеделания.

Каждый день может стать по-настоящему особенным. Добавить волшебства и легкости в свою жизнь можно с помощью нескольких способов.

Выйдите из зоны комфорта

Сделав что-то непривычное, мы поборем страх, свою вялость, лень, почувствуем прилив новых сил. День, в который произошло это событие, станет поистине незабываемым.

Делайте шаги по направлению к своей мечте

Наверняка у вас есть мечта и не одна. Так превратите ее в цель и делайте маленькие шаги к ней уже сегодня. Именно этот день превратится в нечто чудесное.

Развивайтесь в каждой сфере жизни

Прочитайте новую, давно интересующую книгу, в каждой из областей развития. Пройдите онлайн-курс, освойте новый навык. В вашем дне прибавится вдохновения и энтузиазма.

Завершайте начатое

Доводите начатые проекты до конца, беритесь за новые, самые перспективные, наполняйте свои дни новыми свершениями.

Сохраняйте оптимизм

Не переставайте улыбаться, не теряйте своего энтузиазма ни при каких обстоятельствах, он еще вам не раз пригодится. Дни станут поистине особенными, вам захочется встречать каждый новый день радостно, претворять в жизнь самые смелые мечты.

Отношения

Важно завести добрые отношения с несколькими людьми, наполненные благостью и благодарностью. Это очень скажется на качестве вашей жизни. Более того, по исследованиям

ученых, это основа счастливой и здоровой жизни. Не популярность, не слава так не действует, как наличие прочных, долгосрочных отношений. Но для этого их надо беречь. Отношения, как цветок, который надо беречь и регулярно поливать. Про отношения сейчас говорится очень много. Всем хочется крепких, счастливых отношений. Но для этого надо учиться. Это как будто вы прошли дополнительный предмет в школе. В наше время очень много замечательных тренеров, кто этому учит. Вы можете учиться и у хороших примеров вашего окружения, нужно только внимательно присмотреться. Отличные отношения увеличивают продолжительность жизни и конечно же дают ощущение надежного тыла.

Всестороннее развитие

Важно развивать себя с разных сторон, не терять вкус к жизни, постоянно учиться и выходить из зоны комфорта, где все однообразно, привычно и. удобно, но не способствует развитию. В этом плане помогает тайм-менеджмент, который поможет нам все успеть. Есть ежедневники, электронные календари, мини-органайзеры и даже дневники ведения домашнего хозяйства, которые помогут ничего не забыть. Но есть одна интересная деталь, мои дорогие читатели, не стремитесь везде успеть, ходите туда, куда просит ваша душа, интуиция, беритесь за те проекты, которые откликаются в душе. Тогда вам никто не сможет ничего навязать помимо вашей воли. И это все будет устремления только ва-

шей души. Ее задачи. И вам будет это доставлять большое удовольствие их выполнение. Скорее всего вы даже засияете. Засияют ваши глаза, улыбка и вы похорошеете. А возможно даже так вы найдете ваше любимое дело, если пока не нашли. Или хобби превратится в работу мечты.

Что такое дело мечты и как его найти?

Это все, что вы делаете с удовольствием, все то, что хотите изучать, все, что у вас хорошо получается. Если сразу трудно понять, пробуйте себя в разного рода деятельности, экспериментируйте, выйдите за рамки привычного. А на той работе, на которой вы сейчас задействованы, ищите положительные стороны. Жизнь одна и заниматься нелюбимым делом непозволительная роскошь. Еще по мнению многих исследователей, любимое дело придаст вам ощущение «потока» или полного счастья. Зачем от этого отказываться?



Счастье в браке

Не секрет, что гармоничная совместная жизнь – результат упорного труда двух партнеров. Рассмотрим, какими полезными привычками обладают счастливые пары.

Беседы по душам

Они умеют вовремя разговаривать. Причем искренне и по душам. Выделяют для этого особенный день и рассказывают друг другу о наболевшем, как поступить в следующий раз в подобной ситуации. Также партнеры ставят общие цели. И подобные разговоры превращаются в традиции.

Уважение

Они не выносят сор из избы. Если кто-то не прав, партнеры скажут об этом наедине, а не прилюдно.

Совместное хобби

У счастливых пар есть традиции по совместному времяпрепровождению. Они плавают, медитируют или катаются на коньках вместе.

Тактильный контакт

Счастливые пары улыбаются друг другу, находясь в приподнятом настроении, и не боятся держаться за руки и обниматься чаще. Научно доказано, что тактильный контакт жизненно необходим каждому человеку.

Личное пространство

У счастливых пар общий круг общения, но при этом каждый уважает личное пространство друг друга.

Счастье – внутри

Гармоничные пары – это союз двух счастливых людей. Не ищите счастье только в друг друге, ищите источник в себе.

«Кто старое помянет»

Забывайте все плохое и никогда не вспоминайте о прошлых обидах, если таковые были.



Книги, которые помогут укрепить отношения

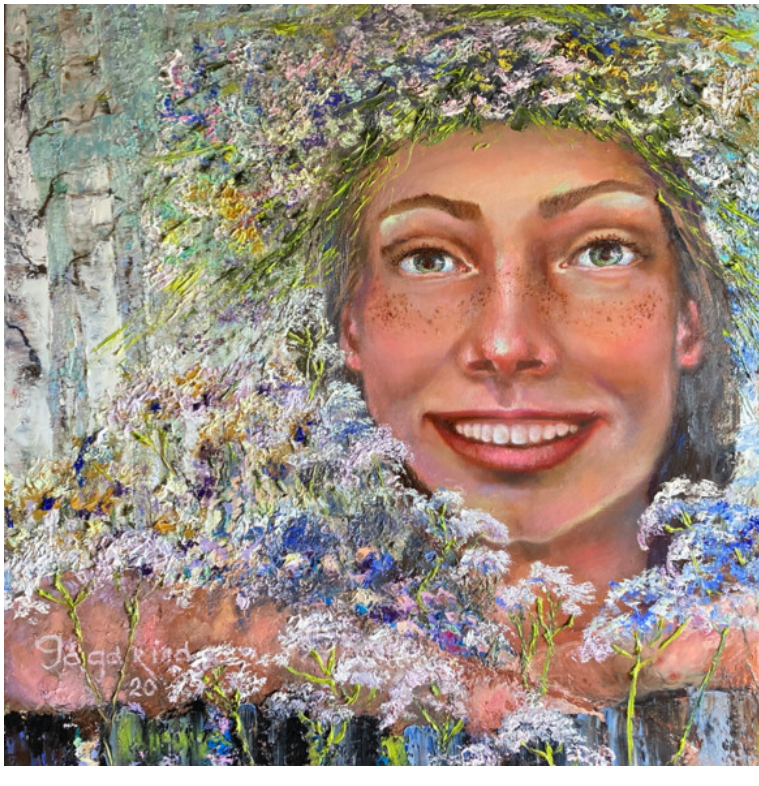
Над каждыми отношениями следует трудиться, но без определенных знаний и навыков сделать это будет довольно затруднительно. Я подготовила для вас подборку книг, где авторы заботливо собрали информацию по теме счастливых взаимоотношений.



Книги будут полезны милым дамам. А третья книга – мужчинам.

Наталья Покатилова, «Рожденная женщиной»

В книге собрана мудрость тысячелетий по раскрытию женственности. Возможно, не все советы по построению счастливых отношений вам откликнутся, но многое наверняка пригодится. Приготовьтесь к открытиям и к совершенно новому взгляду на построение счастливого союза. Внедряйте новые привычки в жизнь поэтапно, шаг за шагом.



Ольга Валяева, «Предназначение быть женщиной»

Такого количества способов энергетической подзарядки мы еще не видели. Автор обращает наше внимание на то, что очень важно вовремя наполняться свежими силами. Книга – ваш главный помощник как в построении гармоничных отношений, так и в открытии способов восполнения сил по-

женски.

Джон Грэй, «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Автор обращает наше внимание на то, что все же мужчины и женщины – разные. Поэтому иногда происходит недопонимание, которое легко устраняется, когда мы обладаем определенными знаниями. Эта мудрость собрана по крупицам в этой познавательной книге.

Правила счастливой семьи

Счастливая семья – это дружная команда близких по духу людей. Когда в семье происходит неладное, каждый говорит: «Я с тобой». Все это становится возможным благодаря кодексу правил, которых придерживается каждый член семьи.

Любовь и уважение друг к другу



Без этого топлива в семейной жизни далеко не уедешь. Все мы не идеальны. Любить и уважать друг друга проще, если всегда концентрироваться на лучших качествах членов вашей семьи. Запишите их в ежедневник и в какие-то трудные моменты, напоминайте себе о них.

Произнесение комплиментов

«Доброе слово и кошке приятно». Теплые слова, произнесенные на регулярной основе – это то самое удобрение, основа отношений для возникновения глубокой сердечной привязанности. Но делать комплименты необходимо искренне.

Без юмора ни дня

Излишняя серьезность вредит отношениям. Успевайте посмеяться над трудностями, недостатками друг друга и сами не заметите, как проблемы растворяться, будто бы их и не было.

Не обижайтесь

Прощение друг друга происходит уже после того, как мы придали той или иной ситуации избыточное значение. Научитесь не обижаться. Да, порой бывает трудно увидеть светлую сторону в обидной, на первый взгляд, реплике партнера, но попробуйте зрить в корень. Возможно, у близких и мысли не было вас обижать?

Ценить то, что имеешь

Цените каждый миг, проведенный вместе. Как часто мы не ценим важные вещи. Но ведь семья – это самое большое богатство, напоминайте себе об этом чаще.

Общие традиции. Создавайте традиции. Да, зачастую

они создаются спонтанно, но совместные ритуалы стоят того, чтобы их поддерживать. Наличие оных – главный признак того, что у вас все хорошо.

Секреты построения счастливых отношений

Как известно, у всех гармоничных отношений, будь то с близкими или друзьями рецепты построения схожи.

Подобное притягивается

Посмотрите на свое ближайшее окружение. Если вы окружены любимыми и светлыми людьми, вы на правильном пути, вы развили в своем характере нужные черты, обзавелись правильными привычками. Если же что-то или кто-то вас тяготит, задумайтесь, что вам надо изменить в себе или в отношении к жизни? Для того, чтобы привлечь в жизнь достойного и сильного человека, станьте таким человеком сами, поработайте над своими чертами характера.

«Что посеешь, то и пожнешь»



Всегда поступайте с близким человеком так, как хотели, чтобы он поступал с вами. Это один из главных секретов построения счастливых и гармоничных взаимоотношений.

Любовь как воздух

Мы все едины, нам всем нужна любовь. Но любовь это не только романтика и разговоры ни о чём, любовь – это терпение, принятие, искренность, нежность и забота, способность отдавать и нести ответственность, надежность, способность отвечать за свои слова, бескорыстие, щедрость. Есть проявления антипода любви, скорее нелюбви: страх, ревность, зависимость, манипуляции, контроль, претензии, упреки, саркастические шутки, которые вредят и постепенно разваливают отношения. Все это всего лишь маски, и уж точно не похоже на безусловную любовь.

Слова – это сила
«В начале было слово».

Это не просто красивые слова из Священного писания. Это мудрость веков. Словом можно исцелять, а можно очень сильно ранить. Слова – это энергия. Будьте очень осторожны со словами и чаще говорите людям комплименты, слова одобрения, теплых слов и поддержки. Но и сами не обижайтесь на грубые слова в свой адрес, зачастую к вам это

не имеет никакого отношения. Скорее всего, произнесший их сам глубоко несчастен. Посочувствуйте ему, пожелайте добра и идите дальше.

Доверие – основа крепких отношений

Во всех отношениях есть определенный запас доверия, который важно вовремя пополнять и следить за этим. Это постоянная работа.

Постоянный труд

Если вам не доверяют и постоянно обесцениваются ваши достижения, мнения и действия, стоит задуматься, а так ли вам важны эти отношения, не лучше ли найти человека, способного доверять и доставлять радость, уверенного в себе человека?

Как перестать искать недостатки в своем муже

Вы встретились. Самое главное произошло. Но новизна отношений иногда сходит на нет. Мы расскажем, как вернуть былые ощущения.

Составьте список достоинств вашего избранника

Что-то же вас привлекло в начале отношений. Концентрируясь на сильных сторонах, вы не только раскрываете его лучшие черты, но и укрепляете отношения. Вы будете все меньше и меньше хотеть спорить, критиковать, высказывать

свое недовольство.

Будьте благодарны

Муж старается именно для вас, совершает большие и маленькие подвиги, выбирает вас снова и снова. Учитесь выражать признательность часто и на регулярной основе.

Говорите теплые слова

Не замалчивайте свое восхищение. Произносите «молодец», «я в тебя верю», «я ценю то, что ты для меня делаешь», «все получится» как можно чаще, и ваш партнер будет готов сделать ради вас, если не все, то очень многое.

Отдыхайте друг друга

У каждого должно быть свое личное пространство, свои увлечения и интересы. Здорово освежают отношения отдельный отдых друг от друга, встречи с подругами, увлечение своим хобби. Вернетесь друг к другу со свежими идеями, более радостными, светлыми и позитивными. Это стоит того.

7 секретов счастливого брака

Все счастливые семьи придерживаются неких схожих правил. Разберемся, каких.

Не пытайтесь изменить партнера

Все изменения начинайте с себя. Мужчинам жизненно необходимо, чтобы их принимали такими, какие они есть. Вы можете разрушить даже крепкие отношения, если начнете менять супруга. Наверняка вас что-то привлекло в партнере перед тем, как вы вступили в брак. Концентрируйтесь на лучших качествах характера. И помните, что идеальных людей не бывает.

Ищите компромисс

Это очень важно, ведь не всегда ваши мнения будут совпадать, а компромисс – гармоничное решение, устраивающее обе стороны. Ваш супруг будет ценить это ваше умение, хотя может быть сразу и не признается.

Больше делайте

Женщины любят поговорить обо всем на свете, но ведь всегда можно поговорить с родителями, с любимыми подругами. Супруг – ваш лучший друг, но точно не подруга! Мужчины устают от длительных разговоров. Больше делайте маленьких и больших сюрпризов для своего благоверного. Ведь любовь – это поступки.

Храните тайны

Это важно. Не стоит посвящать посторонних в тайны своего супруга. Ведь доверие – это основа крепких отношений.

Будьте собой

Не растворяйтесь полностью в любимом человеке. Продолжайте встречаться с друзьями, развиваться в разных сферах жизни, не забрасывайте свои увлечения.

Отведите мужу почетное место в своей жизни

В вашем сердце муж должен занимать почетное место. Не позволяйте работе вставать между вами, правильно расставляйте приоритеты, и все сложится благополучно.



Мечтайте вместе

Спланируйте совместную поездку, обустройство своего жилья, подумайте об имени будущего ребенка.

4 привлекательных качества женщины

Мужчин привлекают счастливые и спокойные женщины. Быть может, вы давно уже женщина чьей-то мечты и обладаете всеми нужными качествами. Поговорим о них подробнее.

Мягкость

В семейной жизни очень пригодится такое качество, как мягкость характера. Не унывайте, если у вас нет такой черты, ведь любое качество можно наработать. Мягкость позволяет не затевать ссоры на пустом месте, сплочать всех членов семьи, видеть лучшее в каждом.

Гибкость

Гибкость помогает идти на уступки, компромиссы там, где это необходимо. Гибкость позволяет женщине слушаться мужа, что многим в наше время дается нелегко. Если хотите развить в себе это качество, запишитесь на растяжку, ведь одно на другое влияет. Любой мужчина по природе лидер и ему вряд ли понравится вечно спорящая спутница.

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.