



ЭТО
мой
день!

КАК НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ
ТВОРЧЕСТВОМ, РАДОСТЬЮ И СМЫСЛОМ

ЭМИ
ТЭНЖЕРИН

Джей Си и Джеку:

Семья, которую мы создали, —
самое важное, что у меня есть.

Спасибо, что подарили мне счастье,
которого я не знала, и миритесь
со всеми моими сумасшедшими
идеями и проектами.

Вы меня вдохновляете
становиться лучше каждый день.

Обожаето вас

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 8

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Душа

Самая важная часть вашего дня (и это не завтрак!) 12

Русалочье платье 20

Странные и чудаковатые 24

Странные и чудаковатые. Часть II 28

Любовь к себе 36

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Правильный настрой

Кормим правильного волка 46

Правильное время и место? Чушь! 53

Доказательства и знаки 58

Будьте благодарны за все, чего у вас нет 62

Я не буду жаловаться! 68

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Правильное окружение

Вам понадобится лодка побольше 76

У вас достаточно времени 83

Один-единственный вопрос 88

Правило позитивности 94

Сила воли 100

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Привычки для счастья

- Счастье как привычка 106
- Ритуал Джека перед сном 114
- Пока все спят 116
- Переключение внимания 120
- Детокс 126

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Путь к отступлению

- Потеря творческой искры 132
- Тише едешь – дальше будешь 136
- Стандартное мышление 140
- Потерявшись... в правильном месте 144
- Переживание 150

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Увлечения

- Отставить сомнения 158
- Выработайте собственный метод 160
- На распутье 162
- Концентрируйтесь, мечтайте, живите 164

А ЧТО ДАЛЬШЕ? 170

БЛАГОДАРНОСТИ 173

ОБ АВТОРЕ 175

Вступление

Эта книга приглашает вас совершить путешествие в прошлое и будущее. Моя цель – дать вам инструменты, с помощью которых вы сможете начать создавать такую жизнь, которая придется вам по душе, уже сегодня. Книга разделена на шесть частей, и каждая из них отражает один этап на пути к той жизни, которую вы будете проживать с удовольствием:

- в части первой, «Душа», мы узнаем, почему творчество играет такую большую роль в нашей жизни и почему важно понимать, что именно вам нравится делать. Вы получите возможность (и разрешение) заниматься творчеством и увидите, что время, потраченное на любимое занятие, может быть самой важной частью вашего дня;
- в части второй, «Правильный настрой», мы посмотрим, как изменить свои установки и настроиться на лучшее, чтобы взять на себя ответственность за собственное счастье;
- в части третьей, «Правильное окружение», мы разберем ваше окружение – как физическое, так и ментальное – и обсудим, что нужно сделать, чтобы жизнь стала классной, как никогда;
- в части четвертой, «Привычки для счастья», вы найдете множество моих личных практических советов для формирования положительных привычек, которые будут подпитывать вашу креативность;
- часть пятая, «Путь к отступлению», и часть шестая, «Увлечения», предлагают инструменты и вдохновляющие идеи для будущего.

Каждая глава в этой книге заканчивается упражнением (или практическим заданием), которое поможет приблизиться еще на шаг к жизни вашей мечты. Достаньте цветные карандаши, рисуйте, делайте записи в любом месте этой книги!

Пусть она
станет вашей!

-ЭМИ