



«Сейчас очень много обучающей информации, но часто за количеством теряется качество. Эта книга меня приятно удивила: выбранные Екатериной эксперты очень точно и при этом тактично делятся своими знаниями. Издание, которое нужно читать с карандашом в руках, — чтобы сразу выделять то, что хочется внедрить в ближайшее время».

*Юлия Барановская, теле-, радиоведущая, общественный деятель, @baranovskaya\_tv*



«У нас с Катей много общего, может быть, поэтому каждая страница отдавалась глубоко в душе. То же бедное детство, синдром отличницы и пятерки, трудоголизм и даже Питер. Почти одной крови. В книге даются важнейшие понятия и техники, которые позволяют добиться успеха, сохраняя баланс. Для широкой аудитории точно скажу: читать! Внедрять сразу же! Безусловно верить и просто делать!»

*Юлия Новосад, создатель первой онлайн-школы частных турагентов, популярный блогер, @july\_novosad*



«Состояние гармонии — это когда хорошо во всех сферах жизни, согласие с собой и окружающим миром. Книга Екатерины Кононовой как раз об этом: осознавать, нести ответственность и действовать в каждом направлении, будь то утренние сборы, отношения с любимым или деловыми партнерами. По своей сути, #HarmonyGirls — и есть пример гармонии: в книге сочетаются личный опыт автора, советы экспертов и практические задания для достижения этого состояния».

*Эльмира Минкина, журналист  
и креативный консультант, @minkin8*

Екатерина  
**КОНОНОВА**

**КОНСТРУКТОР  
ИДЕАЛЬНОЙ  
ЖИЗНИ**

**#HarmonyGirl**

**ЖИЗНЬ НА MAXIMUM**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К64

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме без  
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Кононова, Екатерина.**

К64      Конструктор идеальной жизни. #HarmonyGirl / Екатерина Кононова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 304 с. — (Жизнь на MAXIMUM).

ISBN 978-5-17-115118-8

Эта книга — для женщин, жаждущих изменений. Для тех, кто хочет быть ярче, лучше, увереннее! Кто может назвать себя «думающей девушкой», но нуждается в помощи в расстановке приоритетов.

Книга написана успешным предпринимателем и специалистом в области брендинга Екатериной Кононовой. В уникальную систему #HarmonyGirls вложены знания и идеи множества экспертов в различных областях, чтобы каждая женщина, нацеленная на саморазвитие, могла найти свою формулу гармоничной жизни.

Соберите пазл жизни, которая вам понравится, из таких «элементов», как красота, здоровье, секс, спорт, питание, отношения с собой, отношения с мужчиной, свой бизнес, успех, карьера и личная эффективность, финансы, досуг, дом.

Выбрав «элементы», которые вам хочется «улучшить», вы сможете составить план действий и реализовывать его, выполняя упражнения, приведенные на страницах книги. Автор не дает рецептов счастливой жизни, а подсказывает, как компоновать ингредиенты, чтобы вкус вам по-настоящему нравился!

Наполнитесь силой #HarmonyGirls!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)

[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



© Кононова Е., 2019

© Яхина А., иллюстрации, 2019

© Киреева А., фото на обложку, 2019

© Дербилов И., дизайн обложки, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-115118-8

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПИСЬМО</b> .....	6
<b>ОТ АВТОРА</b> .....	9
<b>ДВИЖЕНИЕ #HARMONYGIRLS</b> .....	27
Манифест #HarmonyGirl .....	32
Что же такое гармония? .....	35
Как стать #HarmonyGirl .....	41
<b>ПУТЕВОДНАЯ КАРТА #HARMONYGIRL</b> .....	47
Забота о себе .....	75
Уверенность в себе .....	136
Эмоции и внутренняя гармония: кто кого? .....	147
<b>ЛЮБОВЬ И ПРОЧИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА</b> .....	173
Отношения с мужчиной. Начало .....	174
Отношения с мужчиной. Развитие .....	184
Отношения с другими .....	205
<b>ВСЬ МИР В ТВОИХ РУКАХ</b> .....	211
#HarmonyGirl и финансы .....	212
Самореализация и бизнес .....	233
Самореализация и материнство .....	254
Личный бренд. Несказанное .....	258
Кулинария, дом, уют .....	270
Путешествия .....	282
Библиотека #HarmonyGirl .....	287
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b> .....	299

# ПИСЬМО

Привет, моя родная!

Эта книга — мое послание тебе. Как видишь, оно оказалось слишком длинным, чтобы поместиться в обычный конверт. Мне бы очень хотелось, чтобы слова, которые ты читаешь, остались с тобой, чтобы ты знала: какие бы события ни происходили в твоей жизни, ты всегда найдешь в них поддержку.

Для начала мне стоит представиться — ведь мы, надеюсь, проведем с тобой вместе не один час. Меня зовут Екатерина Кононова, и я основатель женского движения #HarmonyGirls.

Конечно же, мне не терпится рассказать тебе, кто такая HarmonyGirl! Но еще больше этой книгой мне хочется вдохновить девушек, которые решились на изменения в своей жизни, а значимые люди считают это блажью и продолжают обесценивать малейшие поползновения к чему-то новому, неизведанному и прекрасному. Знай: ты не одна и ты на верном пути. И совсем скоро ты в этом убедишься!

Что ты найдешь в этой книге? Много всего: истории из жизни, рассуждения, советы и выводы. Отдельные блоки написаны другими людьми — моими друзьями и экспертами #HarmonyGirls. Они сделали это по моей просьбе: меня профессионалом во всех областях не назовешь (об этом мы еще поговорим), а я считаю, что мои читатели вправе получать самую достоверную и актуальную информацию. Прежде чем назвать себя #HarmonyGirl, ты, возможно, захочешь узнать, кто всё это придумал и чем руководствовался, — как известно, яблочко от яблони недалеко падает, и любое движение полностью отражает ценности своего основателя. Чтобы

удовлетворить законное любопытство, я начинаю книгу с моей собственной истории.

Сразу предупреждаю: некоторые идеи, изложенные в книге, могут показаться тебе банальными, давно и хорошо знакомыми. Но вот в чем вопрос: ты действительно живешь в соответствии с этими принципами или ты просто знаешь о них? Вот, например: все слышали, что в течение дня рекомендуется выпить полтора-два литра чистой воды, но какой процент людей, знающих об этом, действительно это делает? Знать и делать — разные вещи. Порой мы подменяем эти понятия и в итоге вроде всё знаем, но ничего не меняем и продолжаем жаловаться на жизнь: теория оказывается нереализованной на практике. А еще мозг очень хорошо запоминает выводы типа «один раз так делали, суперэффекта не получили, так зачем пытаться повторить? Нужно найти новую «волшебную таблетку».

На самом деле по-настоящему инновационные идеи возникают довольно редко. Тот, кто осуществляет подобный прорыв, получает Нобелевскую премию. Так что инструменты, которые я тебе предложу, будут простыми, но если ты решишься мне довериться, давай договоримся «на берегу»: ты не просто прочитаешь, а сделаешь хотя бы один шаг.

Иногда я думаю, что все авторы ставят перед собой сверхзадачу убедить читателя в необходимости действовать. Вот только мой принцип — никогда никого не заставлять, результаты расставят всё по местам. Как писала Вера Полозкова, «...это ведь только вопрос выбора, мама: месяцами пожирать себя за то, что не сделано, упущено и потрачено впустую, — или решить, что оставшейся жизни как раз хватит на то, чтобы всё успеть и приняться за дело».

Приниматься за дело сложно, тем более что все мы живем в мире, в котором легко потеряться — так много

---

в нем информации и так сложно выделить важную. Еще сложнее оставаться при этом собой, сохраняя свой внутренний стержень.

Маркетологи, рекламисты, PR-специалисты и бренд-менеджеры вынуждены каждый день думать о том, как заставить нас потратить свои кровные именно на их продукт. И безусловно, эта лавина информационных посланий, которые благодаря засилью блогеров теперь преследуют нас и в социальных сетях, не может не повлиять на нашу психику — большинство инструментов, используемых для создания промотекстов, ориентировано на работу с бессознательным.

Как бы мы ни старались избежать контактов с рекламными носителями, этот вирус уже захватывает общество — и наше окружение, вероятнее всего, заражено этим вирусом.

К женщинам общество предъявляет несколько завышенные требования, и возникает закономерный вопрос: где заканчивается собственное стремление к саморазвитию и когда мы попадаем в ловушку навязанных социумом образов?

Мне бы хотелось, чтобы каждая девушка честно ответила себе на вопрос: какие изменения для нее действительно важны и стоят того, чтобы сделать еще несколько шагов, а когда нужно просто принять себя. Для девушек, которые хотят разобраться в себе и научиться выставлять приоритеты в своей жизни, мы с единомышленницами создали движение #HarmonyGirls.

Эта книга написана в формате тренинга — тебя ждет множество заданий, выполнив которые ты точно изменишь жизнь к лучшему. А если тебе захочется сделать это в компании единомышленниц, то загляни на специальную страницу [harmonygirls.ru/girlspower](http://harmonygirls.ru/girlspower) — там ты можешь найти компанию для совместной проработки в реальной жизни.





---

**OT ABTOPA**

**П**ропусти эту часть, если тебе не очень интересно, кто написал эту книгу, у тебя весьма конкретный запрос, или ты сгораешь от нетерпения приступить к практике. Я тебя легко пойму: сама ненавижу все эти долгие вступления. Тогда зачем написала, — спросишь ты. Причина довольно веская — мне хочется, чтобы ты не питала лишних иллюзий и могла понять, кто я и зачем вообще взялась за перо (ладно, за компьютерную клавиатуру).

Если в двух словах, то я Екатерина Кононова, основатель движения #HarmonyGirls и агентства персонального продвижения BAKERS.

Если ты готова провести со мной пару десятков страниц, то давай знакомиться — вот полная и честная версия моей жизни.

## Камчатка — мон амур

Я родилась там, куда не ходят поезда, — на Камчатке. С трех сторон вода, с четвертой — непроходимые горы. Пассажирское судоходство в России до сих пор весьма слабо развито, так что единственным способом добраться до «материка» был самолет. До полуострова всё доходит дольше — даже безлимитный Интернет повсеместно появился только лет семь назад. И принцип «недоступное = желаемое» однозначно был вшит на подкорку — с самого раннего детства мне хотелось перебраться в крупный город.

Идею эту явно поддерживала, если не сказать — взращивала, моя мама. На Камчатке она оказалась по распределению, во времена, когда Дальний Восток считался престижным местом. А потом — перестройка, и три высших образования, в том числе и полученный красный диплом по журналистике в МГУ, оказались не очень-то и нужными. Папа с 16 лет работал в Кроноцком биосферном

заповеднике и занимался контролем и исследованием животных — а финансирование таких некоммерческих организаций очень быстро сократилось.

Наверное, хорошо, что самое кризисное время пришлось на мое детство — если бы мне было с чем сравнивать, то походы за продуктами на оптовые базы, одежда из запасов Красного Креста и бесконечные посадки, прополки, окучивания картошки задели бы меня сильнее. В дошкольные годы я воспринимала это как игру.

Ощущение бедности настигло меня в школе, когда начались скандалы из-за дополнительной денежной помощи на школьные нужды. Моя мама всегда отличалась принципиальностью и, если видела хотя бы малейшие признаки коррупции, не давала спуску инициаторам. Благодаря ее общественной активности были отменены несколько «обязательных» школьных взносов. Справедливость восторжествовала, но вот я оказалась в числе детей, с которыми нужно держать ухо востро.

Оглядываясь назад, я понимаю, что соответствовала образу типичной активистки-заучки. Помню, как я в истерике пыталась выдрать себе волосы, сокрушаясь из-за четверки. Так что когда я буду рассказывать о синдроме отличницы, знай — я прожила это и прочувствовала сполна. Помимо экстремальной любви к учебе, у меня всегда были проблемы с чувством стиля, а до встречи с первым стилистом оставалась как минимум дюжина лет. А главный бонус — плохое зрение, вплоть до минус шести диоптрий — я получила по папиной линии.

Так что нет ничего удивительного в том, что в восьмом классе меня окрестили Катей Пушкаревой в честь героини сериала про дурнушку. Такое же имя, плохое зрение, странный стиль в одежде и стремление всё сделать идеально — полное попадание. Хотя вот еще что... я забыла упомянуть, что завершил этот комбо-набор мой первый объект неразделенной любви — старшеклассник, один в один похожий на главного героя того же сериала «Не родись

красивой». Как такая ирония судьбы произошла в моей жизни, я до сих пор не понимаю, но именно с этого момента начинается стремительное падение моей самооценки.

Надеюсь, тебе никогда не доводилось быть главным козлом отпущения в сообществе. Особенно в подростковом. Главная проблема была в том, что я не имела ни малейшего представления, как вести себя с мальчиками. Я действовала по наитию — и это больше походило на подход маньяка, чем на романтические страсти. Я выслеживала жертву, то есть моего потенциального возлюбленного, узнавая всё, что могла: расписание занятий, дополнительных секций и даже адрес — пройти под окнами «объекта» два раза в день было частью обязательной программы.

Всё бы ничего, если бы я делала это со шпионской хваткой — легко и незаметно. Но я была натуральным слоном в посудной лавке. Мой план увидели все, кто мог состыковывать факты. Результатом моих «обольщений» стал разговор, который даже сейчас вспоминаю с горечью и болью: компания старшеклассников, тот самый парень просит меня подойти и спрашивает тут же, при всех:

«Я вижу все твои попытки. Ты правда считаешь, что я когда-нибудь буду с тобой? Ты в зеркало себя видела?»

Не помню, что я ответила на этот посыл.

Кажется, я даже тогда смогла сформулировать нечто членораздельное. Бредогенератор работал у меня задолго до встречи с пикаперами.

Зато потом я оказалась на дне.

Три последующих года были явно не лучшими в моей жизни — ты же смотрела все эти фильмы, в которых над девочками-заучками потешаются красавчики? Вот и я попалась — мне устраивали розыгрыши с вечной историей «и ты думаешь, что ты достойна»?

При этом я продолжала хорошо учиться, даже стала президентом школы и редактором школьной газеты, но всё это были занятия, которые считались уделом ботаников.

А потом одно лето всё изменило.

Я сняла очки и надела линзы.

Выиграла журналистский конкурс эссе от судебных приставов на тему «Судебный пристав будущего» и попала в «Орленок». Я и мечтать о таком не смела.

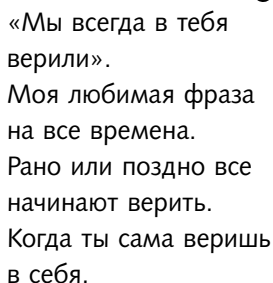
А там никто не знал, что я Катя Пушкарева. Без очков, с длинными волосами и в платьях, которые погода на Камчатке не позволяла носить, я впервые оказалась не в последних рядах. И тогда же раздался звонок — одноклассник порекомендовал меня в качестве бэк-вокалистки в рэп-группу. Рома Соловей, вряд ли когда-нибудь эта книга попадет тебе в руки, но если вдруг это произойдет, знай — я у тебя в долгу.

Здесь должна быть небольшая ремарка — моей большой мечтой начиная с десятилетнего возраста была «Фабрика Звезд». Я записывала на кассеты все выпуски отчетных концертов и пересматривала их сотни раз. Нужно было прокачивать вокал, и мама наконец сдалась под моим напором — мне выделили деньги на занятия в театре эстрадной песни. Мой талант оказался весьма посредственным — да, ты могла бы увидеть мое выступление... но с выключенным микрофоном и под чужую фонограмму. Харизма была, а вот попадание в ноты отсутствовало. Ни о каких сольных песнях речи даже не шло. Зато я всегда была уверена, что рассказывать о своих целях необходимо — так ресурсы для их достижений быстрее приходили. Ну а как бы еще Рома узнал о том, что я брежу сценой?

И они действительно нашли меня — тогда, в «Орленке», мы по телефону договорились с неизвестным парнем о том, что я присоединюсь к его хип-хоп-коллективу. Так я попала в One Hundred Style (позже — O.H.S. Family). Даже не спрашивай, что имелось в виду — сто стилей или сотый стиль, наш фронтмен был непреклонен в своей позиции по поводу названия.

В тот день, когда я переступила порог нашей репетиционной точки, моя жизнь развернулась на 180 градусов: я увидела трех парней, горящих рэпом. Тогда я поняла, что мы обязаны стать камчатскими The Black Eyed Peas.

Я стала первой и на тот момент единственной девушкой-рэпером на Камчатке. Пришла местная слава — на клубных концертах ко мне подсаживались люди, которые пару лет назад «назначали мне стрелки» и говорили, мол, знаешь, а мы всегда в тебя верили.



«Мы всегда в тебя верили».  
Моя любимая фраза на все времена.  
Рано или поздно все начинают верить.  
Когда ты сама веришь в себя.

Так что когда я оказалась перед выбором, куда поступать и что делать, вопросов не было — лететь в Петербург, в колыбель русского рэпа. Я была последней в школе, но стала первой в камчатском рэпе. Мне казалось, что все двери передо мной открыты. Так и было, только там меня ждал лабиринт.

## Город моих трансформаций

В первый же день моей петербургской жизни я попала на хип-хоп-фестиваль, и оказалось, что таких молодых дарований — сотни. И там есть девушки. Для тебя я даже нашла запись с этого смотра талантов, если вдруг ты хотела бы увидеть всё это в красках, — <http://bit.ly/2zg59fE>.

Теперь ты понимаешь, что нужно было срочно менять план действий: с таким исполнением, без капитала и связей меня в лучшем случае ожидали выступления

в темных клубах. К этим «перспективам» добавлялась учеба на бюджете по специальности «Связи с общественностью». Я рассудила так: умение петь не всегда является залогом успешной карьеры, зато профессиональное преподнесение информации о себе может дать гораздо больше. Карьера PR-специалиста должна была мне помочь реализоваться на сцене, так же как и стажировка в творческом центре, где под одной крышей находилась школа танцев, звукозаписывающая студия и продюсерское агентство.

Что меня всегда отличало, так это неумная активность. Мне казалось, что если бить в одну точку, то обязательно добьешься результата. Эта стратегия принесла мне множество неудобств. Однако в ситуации, когда нужно было обойти тридцать аморфных студентов в конкурсе на вакансию многопрофильного стажера в культурном центре, именно такая политика возымела действие. Через пару месяцев я оказалась не только при должности PR-менеджера и зарплате в целых семь тысяч рублей, но и получила предложение стать исполнительным директором компании.

Звучит так, будто мне с неба упала пачка выигрышных лотерейных билетов, но «только смелым покоряются моря», и я оказалась в нужном месте в нужное время. Моя предшественница давно хотела уйти, но совесть не позволяла бросить всё на произвол судьбы. А тут я — активная, ответственная и с горящими глазами.

Помню, как я, получив это предложение, бегала по коридору общежития с криками: «Мне 18 и я директор!» Правда, тогда же стал проясняться и весь объем задач.

На любую ситуацию можно посмотреть с разных сторон, и, однозначно, у меня были бонусы: понятный продукт, команда классных педагогов, администраторы, выгодное расположение прямо на Невском проспекте, уже сформированный в городе бренд.