

Елизавета Бабанова

# ЛУЧШИЙ ГОД МОЕЙ ЖИЗНИ

---

Дневник о том, как выйти на новый уровень



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.922

ББК 88.52

Б12

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не, может быть, воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотоконирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя*

**Бабанова, Елизавета.**

Б12 Лучший год моей жизни / Елизавета Бабанова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 336 с. — (Инстаблог).

ISBN 978-5-17-094034-9

«...И жили они долго и счастливо» — так обычно заканчиваются сказки. Но что происходит в реальной жизни? Что случается с женщиной, которая получила все, о чем мечтала, — красивую жизнь, любимую работу и настоящую любовь? В реальности счастливый конец одной истории — это всегда начало другой. С новыми вызовами, взлетами, падениями и уроками.

Эта книга — реальный дневник одного года моей жизни. А еще — практическое пособие для женщины, которая хочет прожить каждый год своей жизни как лучший. Читая эту книгу, вы не только получите инсайты и вдохновение, но и сможете предпринять реальные действия, которые изменят вашу жизнь.

УДК 159.922

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-094034-9

© Елизавета Бабанова, текст, фото, 2021

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2021

# Содержание

Пролог . . . . .	11
31 декабря 2018. Майами. Декларация независимости. . . . .	14
1 января 2019. Майами. Планы на лучший год и знакомство с субличностью . . . . .	16
2 января. Майами. Четыре способа спроектировать лучший год. . . . .	21
3 января. Майами. Все плохо . . . . .	30
4 января. Что делать, когда ты в истощении . . . . .	32
5 января. Майами. Сверхсыт . . . . .	33
6 января. Начинаю новую жизнь. Как перемешивать энергии. . . . .	35
7 января. Свет против тьмы. Вопросы для проверки, что побеждает . . . . .	37
8 января . . . . .	39
21 января. Майами. Тест на любовь к себе . . . . .	39
23 января. Одни дома. Как прервать зависимость . . . . .	44
27 января. Майами. Залечь на дно в хюгге . . . . .	46
31 января. Мед на острие лезвия . . . . .	47
2 февраля. Майами. Как привлечь внимание мужа . . . . .	48
5 февраля. Майами. Новый челлендж: отмарикондить дом . . . . .	49
6 февраля. Пять лайфхаков, как перестать быть жертвой «Инстаграма» . . . . .	51
7 февраля. Любовь ко всем людям (кроме...). . . . .	52
17 февраля. Майами. Как ускорить метаболизм на тирамису . . . . .	54
18 февраля. Квартира в 5 раз дороже текущей? . . . . .	55
19 февраля. Майами. Майамский хилер . . . . .	55

20 февраля. Майами. Я всего лишь человек....	57
26 февраля. Майами. Принцип «Hell yes!»	58
27 февраля. Майами. День Тишины	59
28 февраля. Майами. Как создать свой рай на земле, 33 пункта.	60
8 марта. Майами	62
10 марта. Майами. Ресурс раскаяния и прощения	63
11 марта. Три привычки для стабильно хорошего настроения	65
18 марта. Саммит Счастья и два крутых упражнения для самопознания.	66
19 марта. Баланс дош. Баланс в жизни	67
28 марта. Мой топ суперфудов	68
31 марта. Майами. Три условия, чтобы желания сбывались быстрее и легче.	70
2 апреля. Майами. Моя история #MeToo	74
4 апреля. Майами. Что такое везение?	76
6 апреля. Майами. Семь лайфхаков, как реабилитировать тело в экстренной ситуации	77
7 апреля. Майами. Рекорд	78
13 апреля. 3 мифа про удачу.	79
15 апреля. Майами. Что такое свобода	80
22 апреля. Гавайи. Я в раю.	81
24 апреля. Гавайи. Что делать, когда сильно объелась.	81
25 апреля. Гавайи. История моего финансового подъема.	86
26 апреля. Практика «Пообедай с гением»	88
28 апреля. Кауаи. Пасха.	88
29 апреля. «Ты — звезда». Встреча с нумерологом	89
30 апреля. Кауаи. Три принципа, как создать жизнь мечты, когда шансы кажутся минимальными	90
1 мая. Гавайи. Какие песни поем — так и живем.	91
3 мая. Гавайи. Чего хочет ваша внутренняя девочка?	93
7 мая. Седона. Четыре шага, чтобы найти духовного наставника.	95
8 мая. Седона. Что такое духовность	96
11 мая. Седона. Они назовут вас толстой...	98

14 мая. Седона. День любви к себе . . . . .	99
16 мая. Шесть принципов, как выстроить отношения с наставником . . . . .	100
17 мая. Седона. Антисахарный челлендж. . . . .	101
18 мая. Семейные хроники. О провокации. . . . .	103
20 мая. Серьезная личность или веселая девчонка? . . . . .	103
21 мая. Москва. Что делать с советчиками, критиками и хейтерами? . . . . .	105
22 мая. Москва. Лайфхаки для перелетов . . . . .	110
25 мая. Москва. Таксист и карма . . . . .	114
28 мая. Чью жизнь вы живете? . . . . .	115
8 июня. Красная площадь . . . . .	116
16 июня. Колбаса и книги . . . . .	117
19 июня. Семейные хроники. О конном походе. . . . .	118
20 июня. Создание песни «Новая жизнь» . . . . .	118
21 июня. Наши принципы отношений . . . . .	121
27 июня. Про дружбу . . . . .	126
28 июня. Активация удачи. . . . .	131
2 июля. Как я осталась без денег . . . . .	136
3 июля. Топ-12 ложных убеждений на тему денег . . . . .	136
4 июля. 3 плохих совета на тему денег . . . . .	137
6 июля. Стоит ли бросать ненавистную работу? . . . . .	139
7 июля. Я люблю пиццу/деньги . . . . .	140
8 июля. 12 правил финансового изобилия . . . . .	141
16 июля. Греция. Быть хорошим человеком или отстаивать свое? . . . . .	152
18 июля. Греция. Главные вещи, которым меня научила мама . . . . .	156
19 июля. Греция. Все, отпуск . . . . .	158
20 июля. О чем вы будете сожалеть на смертном одре? . . . . .	158
22 июля. Греция. Неделя кулинарного творчества. . . . .	159
27 июля. Правила отношений между родителями и взрослыми детьми. . . . .	160
29 июля. Василики. . . . .	165
1 августа. Барнаул. Конный поход на Алтае . . . . .	176
7 августа. Где-то в Сибири. План отступления . . . . .	185

8 августа. Рубикон . . . . .	190
12 августа. Белуха . . . . .	197
13 августа. Алтай. Эпилог . . . . .	200
15 августа. Барнаул. Чудо для Лорда . . . . .	201
17 августа. День рождения . . . . .	202
19 августа. Что я знаю наверняка? . . . . .	204
26 августа. Она дает мне микрофон и говорит... . . . . .	206
27 августа. Москва. Игры женского мозга, начало . . . . .	208
1 сентября. Как я провела лето . . . . .	214
1 сентября. 10 лучших решений моей жизни . . . . .	215
5 сентября. Семейные хроники. Просьба . . . . .	216
9 сентября. 12 принципов здоровья . . . . .	217
10 сентября. Греция. Как перестать прокрастинировать и фрустрировать . . . . .	221
11 сентября. День, который я никогда не забуду . . . . .	226
16 сентября. 12 интересных фактов о женском мозге . . . . .	229
17 сентября. Лучший спектакль в моей жизни . . . . .	231
22 сентября. Самый большой риск этого года . . . . .	233
5 сентября. Я больше не жду. . . . .	233
27 сентября. 20 женских секретиков для волшебных отношений . . . . .	234
1 октября. Главные два дня в Москве . . . . .	238
6 октября. Гусеница — бабочка — снова гусеница . . . . .	239
7 октября. . . . .	239
10 октября. В круизе с Джо Диспенза . . . . .	240
11 октября. Правило, которое улучшит все в вашей жизни и ускорит исполнение желаемого. . . . .	241
18 октября. Круиз окончен . . . . .	243
19 октября. Как пережить all inclusive . . . . .	243
21 октября. Чем пахнет мир . . . . .	246
22 октября. Испания. Три ловушки ума, которые мешают получать желаемое. . . . .	247
24 октября. Как отделить истинные желания от ложных. . . . .	248

25 октября. Самое дурацкое ограничивающее убеждение . . . . .	250
26 октября. 5 уроков, которым учит игра на фортепиано. . . . .	252
28 октября. Как продлить свою жизнь? . . . . .	255
31 октября. ОдноНо . . . . .	260
1 ноября. Восемь принципов настоящей дружбы. . . . .	264
2 ноября. У меня новый ритуал. . . . .	272
5 ноября. Про страх . . . . .	273
6 ноября. Как не потерять себя настоящую, внедряя новые практики, привычки и убеждения. . . . .	274
7 ноября. Семейные хроники. Говорит муж . . . . .	277
8 ноября. Как понять, что ты на правильном пути. . . . .	277
11 ноября. Рим и 5 элементов поддержки. . . . .	280
12 ноября. Аристократические гены. . . . .	283
13 ноября. Проблема желаний. . . . .	284
17 ноября. Как изменить родных. . . . .	286
18 ноября. Дочь олигарха. . . . .	289
19 ноября. Топ-7 причин, почему мечты не реализуются . . . . .	290
20 ноября. Семейные хроники. Мотивация и шоколад . . . . .	292
23 ноября. От надо — к хочу . . . . .	292
24 ноября. Про претензии . . . . .	293
27 ноября. Главное достижение года. . . . .	295
28 ноября. Когда управлять потоком, а когда — отпускать. . . . .	296
30 ноября. Семейные хроники. В темноте . . . . .	298
1 декабря. Планирование последнего месяца года . . . . .	299
2 декабря. Три скрытые причины отдыха, узнав которые вы уже не сможете жить как раньше . . . . .	301
5 декабря. В чем разница между чувством вины и чувством ответственности . . . . .	308
6 декабря. Рейс Москва — Денпасар. . . . .	312
16 декабря. Убуд. Четыре элемента духовного развития. . . . .	317
18 декабря. Чем измерять свой духовный рост . . . . .	319
24 декабря. Письма себе прошлой и будущей . . . . .	321

25 декабря. Три способа идти к своим мечтам . . . . .	323
26 декабря. Топ неожиданных мест, где меня настигла любовь читательниц. . . . .	324
28 декабря. Три вопроса, чтобы подвести итоги года и десятилетия. . . . .	325
29 декабря. Упражнение для понимания своих главных ценностей . . . . .	326
30 декабря. За нектаром. . . . .	330
31 декабря. Новый год на Бали и эпилог . . . . .	332
Благодарности . . . . .	334



Что может быть интереснее, чем вести дневник? Пожалуй, только одно — читать записи другого человека. Особенно если этот человек — Елизавета Бабанова. После оглушительного успеха «К дзену на шпильках» автор возвращается с новой книгой. Искренней, открытой и полной сюрпризов — как сама жизнь.

«Лучший год» — одновременно исповедь и мастер-класс. Ведь на страницах произведения вас ждут сразу две Лизы.

Первая живет в 2019-м, она ведет записи, подробно описывая все, что с ней происходит, щедро приправляя life-style заметки практиками и коучинговыми приемами из своего арсенала личностного роста.

Вторая Лиза смотрит на произошедшее из 2020-го и оценивает жизнь на удалении двенадцати месяцев, раскладывая на атомы собственные мысли, цели и пути их достижения.

Изменения заметны особенно ярко, когда на одни и те же события смотришь с разницей в год. Так читателю постепенно и открывается фирменная формула развития от Лизы Бабановой.

«Лучший год» — яркое, возможно, непростое, но определенно незабываемое время, которое вам предстоит прожить вместе с автором. Начните свой «Лучший год» уже сегодня. Вы готовы?

*Артем Сенаторов,  
автор 16 книг, литературный продюсер*



## Пролог

*Если дорога проложена, поезд придет.*

Мы, женщины, странные существа. Мы хотим все. И желательно сразу.

То мы хотим побыть в тишине и поразмышлять о жизни. То нас тянет оторваться на вечеринке. То мы хотим расхламить дом и избавиться от всего лишнего. То нам жизненно необходимо новое платье и те божественные сандалии из новой коллекции. То мы хотим большой красивый дом с садом, то мечтаем бросить все и угнать в кругосветное путешествие. Чтобы пальмы и кокосы круглый год, ноль привязанностей и обязательств.

Конечно, мы хотим крепкие ягодички, плоский живот и сидеть на шпагате. Но при этом не отказывать же себе в блинчиках, трюфелях и тирамису.

Да, еще мы хотим быть шикарной женой и супермамой и при этом повлиять на весь мир и оставить свой след в истории. Хотим за мужчиной чувствовать себя как за каменной стеной, но при этом самой круто зарабатывать.

Если вам это знакомо, значит, мы с вами сестры по духу. И я счастлива, что вы здесь.

Меня зовут Лиза. Последние девять лет я помогаю женщинам воплощать их мечты и создавать лучшую версию себя и своей жизни.

А все началось со странной идеи в моей голове, что я тоже достойна лучшего. Я родилась в Иваново и в 15 лет отправилась на другой конец света за своей первой мечтой. Следующие 20 лет были американскими горками. Я получила три высших образования, сделала карьеру в инвестиционном фонде, обрела все атрибуты успеха, но вместо счастья пришла к внутреннему кризису. Мне было страшно и больно признаться себе, что, несмотря на внешнюю успешность, я жила не своей жизнью.

Я возненавидела все: работу, себя и парня, с которым тогда встречалась. Но чтобы что-то изменить, у меня не было ни решимости, ни сил. Тогда я не знала, как жить по-другому. Но мне «повезло» попасть в аварию, после которой я приняла твердое решение больше не тратить ни одного дня своей жизни впустую.

Я оставила все, к чему шла долгие годы, и отправилась на поиски себя настоящей. Весь этот путь поиска своего места в жизни я описала в своей первой книге «К дзену на шпильках». Если вы ее читали, то знаете всю предысторию. А если вы впервые знакомитесь со мной, тем, возможно, интереснее. Мы с вами начнем с чистого листа.

Эта книга очень сильно отличается от первой. Здесь вы встретите совсем другую Лизу. Даже две. Но об этом чуть позже.

Что же такое «Лучший год» и о чем эта книга? Пожалуй, лучший ответ на этот вопрос прозвучал в моем любимом фильме «Под солнцем Тосканы». В одном из эпизодов шла речь о дальновидном мэре маленького городка, который поручил строителям проложить железную дорогу задолго до появления поездов в этой стране. Конечно, это решение многим тогда показалось странным, но он произнес фразу, ставшую для меня знаковой: «Если дорога проложена, то поезд придет».

Так вот, «Лучший год» для меня — именно об этом. Он не про идеальную картинку, в которой нет трудностей, ошибок и откатов. Он про то, как быть дальновидным архитектором железной дороги, прокладывающим путь к своему лучшему будущему, пусть оно пока и не доступно.

Я надеюсь, что эта книга вдохновит вас на строительство своей дороги. Какой бы странной она ни казалась другим.

Часть первая



ЧАСТЬ 1

## 31 декабря 2018. Майами. Декларация независимости

*Все. Надоело. Этим документом я декларирую себя независимой от:*

- самоедства;*
- страхов;*
- критики (мной) других людей;*
- вредных привычек;*
- апатии;*
- лени;*
- токсичных людей, которые нарушают мои личные границы;*
- пустой траты времени на социальные сети и залипания на сериалах;*
- перегрузов и желания помочь всем в ущерб себе.*

*Я декларирую, что следующий год станет ЛУЧШИМ годом моей жизни.*

*Я буду лучшей версией себя. Как личность, как жена и как мастер своего дела. С наступающим!*

*...написала я в канун 2019 года.*

И вот первое #Откровение. Эту книгу для вас пишут две Лизы. Одна — из 2019 года. Она начала вести дневник, не зная еще, во что это выльется. Ее текст в книге будет курсивом. А вторая Лиза — это я из 2020-го.

И у меня дилемма. Когда я спустя год взялась за редактуру этой книги, то поняла, насколько изменилась за это время. Мне хотелось переписать все заново. Я не могла опубликовать книгу «как есть», но и не могла ничего с ней сделать. Поэтому приняла решение оставить эти записи для себя и своей семьи.

Но жизнь распорядилась этим текстом иначе. Мой гениальный наставник предложил мне идею — не редактировать в дневнике ни-че-го. Но добавить к нему заметки с позиции Лизы-2020. Проанализировать как коуч прошлую версию себя.

Так родился совершенно новый для меня формат книги — дневник с заметками коуча на полях. Конечно, я не смогла остановиться только на заметках и в дополнение к анализу дневника посвятила несколько глав от-

ветам на самые важные вопросы, которые мне в течение года присылали другие женщины. Вот лишь некоторые из них:

- Как обрести настоящую любовь к себе?
- Как повысить самооценку?
- Как понять свои истинные ценности?
- Как найти настоящих друзей?
- Как развить финансовую грамотность?
- Как найти духовного наставника?
- Как выстроить здоровые отношения со взрослыми родителями?
- Как реагировать на критику и хейт?
- Как побороть прокрастинацию?
- Как продлить свою молодость?

Вот так все встало на свои места. Я ясно увидела, как эта книга может действительно послужить вам, моя дорогая читательница.

С одной стороны, я могу показать, как день за днем я проживаю лучший год своей жизни. С какими вызовами сталкиваюсь и как их преодолеваю в моменте. С другой стороны, вы увидите, как я вхожу в роль коуча, анализирую происходящее, аккумулирую жизненный опыт и преобразую его в знания, которыми делюсь потом с другими людьми.

Поэтому прошу любить и жаловать Лизу-2019. На этих страницах она искренне проживает свой год, и именно ее дневник вы читаете курсивом. И Лизу-2020, которая пишет обычным шрифтом. Там, где это будет уместно, она будет комментировать происходящее.

Добро пожаловать за кулисы моей жизни.

\*\*\*

Итак, что же такое «Декларация Независимости» и зачем Лиза-2019 ее написала?

Есть базовое правило здорового питания: ты можешь сколько угодно есть шпинат, авокадо и прочие полезные суперфуды, но, если не перестать