

Содержание

Вступление	15
Почему каждая глава начинается с истории	17
Десять лайфхаков для превращения «однажды» в «сегодня»	18
Как извлечь максимальную пользу из этой книги	20

Лайфхак 1

СОЗДАЙТЕ СВОЮ СЧАСТЛИВУЮ ИСТОРИЮ

1. Давайте себе отдых в течение дня	25
Что бы вы сделали, будь у вас возможность прогулять?	27
Когда ты витаешь в облаках... О чем ваши мечты?	28
Викторина «Счастье». 4 минуты на 4 вопроса	29
Результаты викторины	30
Найдите лучшее решение	33
Прогуляйте денек. Чего бы ты не стал делать в день прогула?	34
2. Думайте о хорошем	36
Вы живете нормальной жизнью?	38
Проводим опрос на тему «Счастье»	40
Ваши действия после опроса	43
3. Поймите степень срочности	45
Что вы откладываете?	46
Наиболее распространенные причины прокрастинации ...	48

Решение изменить жизнь к лучшему всегда приходит вовремя	50
Пилот или пассажир в своей жизни?	52

Лайфхак 2

СОЗДАВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ МЕЧТЫ, ПРИСТУПАЙТЕ К ИХ ВОПЛОЩЕНИЮ УЖЕ СЕГОДНЯ

4. Осознайте свои желания	57
В чем смысл и цель вашего существования?	60
Так что такое счастье для каждого из нас?	62
Рассматривайте счастье как навык и как выбор	63
Достаточно ли серьезно вы относитесь к своим истинным желаниям?	64
5. Обозначьте даты в календаре	66
Какую дату вы отметили в календаре?	68
Чем конкретнее ваши мысли, тем вероятнее результат	69

Лайфхак 3

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УСТАРЕВШИХ ДОГМ И ПРИВЫЧЕК

6. Скажите скептикам «нет»	75
Ни с кем себя не сравнивайте	77
Что делать, когда кто-то бросает тень сомнения на солнечную поляну вашей мечты	79
Блицопрос, проясняющий, кто такие скептики и как с ними общаться	80
7. Проехали, махните рукой, отпустите ситуацию	83
Может, пришло время начать правильно строить свою жизнь?	86
Прощай, угнетение, да здравствует воодушевление	88
Попрощайтесь с вещами, переполнившими ваше пространство, но не душу	89
Коллекционируйте опыт, а не предметы	91

8. Не въезжайте в ураган 93
 Какие обязательства вы выполняете только потому,
 что обещали? 95

Лайфхак 4

ВЫБИРАЙТЕ ТЕ ДЕЛА, КОТОРЫЕ СДВИНУТ ВАШУ ЖИЗНЬ С МЕРТВОЙ ТОЧКИ

9. Не нужно знать, что можете, просто делайте 101
 Мужество — это вера в то, что ты сможешь разобраться
 во всем по ходу дела 103
 Когда нет гарантий, положитесь на свое нутро 105
 Хватит обдумывать, начинайте действовать 106
 ЗГЛ — загугли — как определение следующей части 108
10. Замечайте знаки, соединяйте точки 110
 Магия случается, когда мы начинаем верить интуиции 111
 Вы хоть раз в жизни вышли из дома ради прихоти? 113
 Вы оставили место для гармонии? 115
 Предчувствие ведет к удаче 116
 Соедините точки 117
 Что будет, стань вы партнером вашей жизни? 120
 Поступайте так, как подсказывает сердце 121
11. Ставьте себя на первое место 123
 Последствия того, что вы всегда ставите других выше
 себя 125
 Мы учимся на своих ошибках / Что мы принимаем,
 то нас и учит 128
 Время управлять своей жизнью 129
 Делать то, что нравится, — не эгоизм, это инвестиции ... 131
 Вы едете на стоянку автомобилей, когда хотите воды? 132
12. Держитесь подальше от рутины 134
 Мы получаем то, о чем больше всего думаем 135

Чувствуйте свою ответственность за новое поведение . . .	137
Вы вернулись к старому?	138
Вопросы самому себе, которые помогут не сбиться с намеченного пути	140
Определитесь с долгоиграющими планами и намерениями	141
Не дайте рутине вернуться	142

Лайфхак 5

ОТМЕЧАЙТЕ ВСЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

13. Сосредоточьтесь на лучших моментах дня	147
Лучшее начало дня — ведение «Однажды» дневника» . . .	149
Почему ведение дневника похоже на тренировки в спортзале?	152
Что вы можете сделать, чтобы улучшить свое благополучие сегодня, каждый день?	153
Пятиминутная медитация пранаяма	155
Как создать умиротворение	156
14. Сосредоточьтесь на чувствах	158
В вашей камере есть вдохновение?	160
Нет большего подарка, чем настоящее	161
Сила упражнения «Я вижу здесь и сейчас» для изменения настроения	162
15. Двигайтесь дальше	165
Вы участник или зритель?	167
Вы заботитесь о своем здоровье или пускаете его на самотек?	168
Используете ли вы свое право на свободу передвижения?	169
Ходьба приводит сознание в движение	172
Медитация в движении	173

16. Не забывайте веселиться	174
Работа забирает вашу жизнь?	175
Вы веселитесь после работы?	177
Чему вы собираетесь сказать «да»?	178
Когда вы в последний раз веселились?	180
Отдых и праздность — не одно и то же	181
17. Будьте богатыми в том, что действительно важно	184
Ваша мечта исполнилась, а вы даже не заметили?	185
Что для вас значат деньги?	187
У вас хорошая жизнь или вы хороший у жизни?	189
Не пора ли поменять ваше отношение к деньгам?	191

Лайфхак 6
СОТРУДНИЧАЙТЕ С ТЕМИ,
КТО ХОРОШО ВАС ЗНАЕТ

18. Спускайте корабли на публице	195
1+1=11	197
На чем вы фокусируетесь: СТРАХИ или ВЕРА?	198
Просите и с благодарностью принимайте помощь	200
Обнародуйте свои планы, чтобы сделать их более осязаемыми	202
19. Один в поле воин	205
Вам никогда не было одиноко?	206
Мы перестанем чувствовать себя одинокими, если будем внимательнее	207
Желание побыть в одиночестве не делает вас социопатом	208
Вы жаждете одиночества?	209
Только связи	210

Лайфхак 7

ОБЪЕДИНЯЙТЕ ВАШИ ИНТЕРЕСЫ, ЗНАНИЯ И НАВЫКИ

20. Превратите работу в отдых 217
- Используйте то, что любите 218
 - Можете совместить свое звание и призвание? 220
 - Как усовершенствовать свою работу? 222
 - Делайте что-то значимое 223
 - Вы знаете свое предназначение? 224
21. Не ждите работу, которую полюбите, создайте ее самостоятельно 227
- Используйте четыре «И», чтобы работать по призванию 228
 - Придумайте вопросы для создания работы своей мечты 231
 - Создайте новую карьеру в той области, которая является вашим призванием 233
 - Создавайте цель своей жизни, будьте продуктивны 235
 - Вы делитесь с миром вашими талантами? 236
 - Какие из ваших интересов можно превратить в доходное предприятие? 238

Лайфхак 8

СБАЛАНСИРУЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ

22. Перестаньте угождать, вы не шоколадка, чтобы вас все любили 243
- Ваш девиз — «Счастье для всех» 246
 - Вы слишком хороши, чтобы думать о себе? 248
23. Если не спросить, ответа не последует 250
- Несчастливы? Можете избегать мыслей об этом, злиться, принять или постараться это изменить 252
 - Используйте эти пять принципов убеждения, чтобы получить положительный ответ на свой вопрос ... 254

Лайфхак 9
ПОДОЙДИТЕ К РЕШЕНИЮ СТАРЫХ ПРОБЛЕМ
ПО-НОВОМУ

24. Прекратите поливать мертвые цветы 261
- Вы боитесь думать о будущем? Может, пора начать все сначала? 263
- Вы чувствуете себя так, словно бьетесь головой о стену? . 264
- Знать, когда сложится 265
- Не можете бросить, постарайтесь компенсировать 267
- Что может стать светом в вашем туннеле? 269
- Если не можете изменить обстоятельства, измените отношение к ним 271
25. Измените шаблоны поведения 273
- Пришло время изменить направление? 275
- Есть и другие способы «покинуть авианосец» 277
- Где вы можете спрятаться? 278
- Какое оно, ваше третье место? 279
- Спросите себя: «Что может создать контраст?» 280

Лайфхак 10
ПЕРЕМЕЩАЙТЕСЬ НА ЗЕЛЕННЫЕ ПАСТБИЩА

26. Подарите себе новую жизнь и новый пейзаж за окном 285
- Возможно, для вас есть лучшее место? 287
- Если хотите двигаться дальше, возможно, пришло время переехать? 289
- Вы легки на подъем или пустили корни? 291
27. Пройдите полный круг 293
- Сколько минуло с тех пор, как вы были дома? 294
- Как по-вашему, возвращение сможет вам как-то помочь? 295

Что вам необходимо, чтобы реализовать потенциал в полной мере?	297
Не обязательно ехать домой, чтобы вернуться туда	299
Вернитесь домой, к себе настоящему	300
28. Наслаждайтесь тем, что будет дальше	302
Какое ваше следующее приключение?	303
Желаю вам счастливой жизни	305
Пусть ваше будущее станет компиляцией прошлого опыта и многообещающих перспектив	307
Я был слеп, но сейчас прозрел	309
Эпилог. Что будет дальше?	311
Применяйте десять лайфхаков, чтобы изменить свою жизнь навсегда	313
Счастье не достается сразу	315
Хватит топтаться у порога жизни. Заходите	317
Благодарность	318
Источники	320
Путеводитель по книге	321
Об авторе	334