

Оглавление

Ежедневник PURE	7
Ежедневник — это то, что делаете из него вы	8
Шпаргалка	10
Пример заполнения	11
Несколько советов	12
Положительная установка	15
Позаботьтесь заранее о том, чтобы не сойти с дистанции	19
Ежедневник	21
Маленькие импульсы	35
Структура ежедневника	52
Творите добро	53
Больше, чем просто дневник	64
66 дней	128
Вот вы и прошли половину пути	177
Внимание! Осталась всего одна неделя	278
Огромная веха пройдена	289
Примечания	292

Перемены не настанут,
если мы будем ждать
чьей-то помощи
или нужного момента.
Ждать нужно только
самих себя. Мы сами
и есть те перемены,
которые нам нужны.

Барак Обама

Ежедневник PURE

...и в чем его особенность

По многочисленным просьбам читателей я и моя команда создали продолжение ежедневника «6 минут», выпустив его преемника. «6 минут PURE» подходит как для поддержания привычки вести ежедневник «6 минут», так и для того, чтобы эту привычку развить. С целью сделать максимально простыми первые шаги к ведению ежедневника, мы включили в новое издание наиболее проверенные и полезные советы, которые помогут наилучшим образом его использовать и не бросить дело на полпути.

Кроме того, в «6 минут PURE» появились новые еженедельные ритуалы, которые состоят из еженедельной рефлексии и еженедельного планирования. Они не заменяют деловой календарь или список дел, но направляют мыслительный процесс в правильное русло, чтобы вы задумывались над двумя фундаментальными вопросами: что делает вас счастливым («Еженедельная оценка») и как наполнить этим жизнь («Планирование следующей недели»). Только регулярно прислушиваясь к своему внутреннему голосу, можно научиться ставить перед собой цели, которые подходят именно вам и вас удовлетворяют. Поэтому постоянная саморефлексия крайне важна для планирования будущего, гармонирующего с вашими истинными целями. Такое планирование строится не на ожиданиях других людей, оно определяется исключительно вами, соответствует вашим собственным приоритетам и ценностям. Теперь благодаря новым еженедельным ритуалам вы сможете одновременно регулярно заниматься рефлексией и самостоятельно планировать свое будущее.

Зачастую мы забываем, что путь к счастью не прокладывается один раз и навсегда. Мы меняемся — каждый день, каждый час — и поэтому вынуждены постоянно подправлять и корректировать наш курс. Продолжайте делать это и будьте проактивны. Думая о будущем, сосредотачивайтесь на прогрессе и на том хорошем, что есть в вас и в вашем окружении. Продолжайте вашу повседневную жизнь, проявляя все больше осознанности и испытывая меньше стресса.

Ежедневник

...это то, что делаете из него вы

Неужели эти 520 грамм бумаги, которые вы держите в руках, действительно могут изменить вашу жизнь?

Без вашего участия ежедневник — это и правда лишь бумага, переплет и типографская краска. С его помощью не снимешь деньги в банкомате, его нельзя использовать в качестве подушки, чтобы лучше спалось, и гантели он не заменит.

Вопросы, заложенные в этой книге, основаны на научных данных. Но к жизни их пробуждает ваша решительность, ваши мысли и ваши чувства. Только через ваши ответы — и те драгоценные моменты, которые вы переживаете во время их поиска, — эти вопросы обретают свою истинную силу. Только вы можете заставить дневник сделать все, на что он способен, и запустить в себе процесс великих перемен.

День за днем наполняя эти страницы вашей жизнью, вы закладываете все новые камни в фундамент и стены дома своего счастья. За первой стеной последуют другие, и вы оглянуться не успеете, как дом вашего счастья, красивый и надежный, будет построен. Ежедневник «6 минут» не укажет вам «золотой путь» к счастью, не выдаст готовую формулу счастья — ее попросту не существует, ведь все мы такие разные. Ежедневник даст вам ту основу и те материалы, с помощью которых вы сможете воздвигнуть свой собственный дом счастья и движения вперед. В процессе строительства вы будете каждый день открывать в самом себе что-то новое, и с каждой исписанной страницей ваш дом будет обретать индивидуальные черты, на нем останется неповторимый отпечаток вашей личности.



Лучший способ
предсказать будущее —
это создать его.

Вилли Брандт

Шпаргалка

*...краткий обзор того, как лучше всего пользоваться
ежедневником «6 минут PURE»*

Утренний ритуал

- 1 Утренняя благодарность.**
Напишите три вещи, за которые вы благодарны, или одну с тремя причинами для благодарности.
- 2 Как сделать ваш день замечательным.**
Сосредоточьтесь на шансах и возможностях, которые вам представляет наступающий день. Каковы ваши сегодняшние цели? Какие конкретные действия продвинут вас сегодня в верном направлении?
- 3 Положительная установка.**
Опишите то, каким вы видите сегодняшний день или будущее в целом. Представляйте себя таким, каким вы хотите быть.

Вечерний ритуал

- 4 Что сегодня было сделано хорошего для других.**
Любой, даже самый маленький, поступок может принести кому-то радость. Если вы сделали что-то хорошее для другого, то в результате сами надолго почувствуете себя счастливым.
- 5 Возможность для самосовершенствования.**
Вы хотите постоянно расти и развиваться. Чему вы научились? Какие возможности для самосовершенствования вы видите?
- 6 Счастливые моменты сегодняшнего дня.**
Каждый день включает в себя множество счастливых моментов и мгновений успеха. Посмотрите на них неподвинутым взглядом, запомните их и зафиксируйте.

Еженедельные и ежемесячные ритуалы

Задание недели

Здесь вы покидаете свою зону комфорта, чтобы сделать что-то хорошее для себя или других.

Шесть вопросов месяца

Многие из этих вопросов вы, возможно, ни разу за всю жизнь не задавали себе по-настоящему. Они могут быть захватывающими, острыми, глубокими, необычными, интересными, занимательными, вдохновляющими — либо обладать всеми этими признаками вместе.



Пример
заполнения
...так может
выглядеть
страница вашего
ежедневника

1 Я благодарю за то, что:

1. Сегодня я отлично выспался(ась).
2. Выпил(а) ароматный свежесваренный кофе.
3. У меня есть семья, которая всегда меня поддерживает.

2 Что сделает сегодняшний день замечательным?

Я поработаю один час над проектом, потому что мне хочется чувствовать себя уверенным(ой) и продуктивным(ой).

Я пойду в фитнес-клуб, потому что хочу быть привлекательным(ой), а также это помогает мне быть спокойным(ой) и уравновешенным(ой).

Вечером я приготовлю вкусную лазанью со шпинатом.

3 Положительная установка:

Я буду относиться ко всем трудностям терпеливо и спокойно.

Цитата дня
или
Задание недели

4 Что сегодня было сделано хорошего для других?

Я внимательно выслушал(а) коллегу.

Я поблагодарил(а) продавщицу в супермаркете за вежливое обслуживание.

5 Что я смогу сделать завтра лучше?

Я выключу сотовый в 8 часов вечера.

Я откажусь от добавления сахара в кофе и чай.

6 Прекрасные события, которые произошли со мной сегодня:

1. Я конструктивно подошел(ла) к замечаниям и учел(ла) их.
2. Был(а) в хорошем настроении, прошелся(ась) пешком под дождем.
3. Ужин в приятной компании, домашняя лазанья:)



Несколько советов

...которые никогда не устареют

Вам бывает трудно подобрать подходящие ответы? Появляется ощущение, что записи повторяются? Судя по отзывам тех, кто пользуется ежедневником, и по нашему собственному опыту, на большинство вопросов, связанных с ежедневными ритуалами, можно ответить, воспользовавшись парой советов. Поскольку первое, классическое издание ежедневника «6 минут» не всегда будет у вас под рукой, при переиздании мы снова привели эти советы, чтобы вас поддержать.

Вдавайтесь в детали. Переживайте то, о чем пишете

Так как структура ежедневника остается одной и той же каждый день, может случиться так, что записи будут повторяться. И это вовсе не плохо. В некоторых случаях — например, при положительной установке — повторение вполне оправданно. Однако слишком часто прибегать к нему нецелесообразно. Как сделать так, чтобы не писать каждый день об одном и том же? Ответ прост: вдавайтесь в детали! И получайте от этого удовольствие!

Ваши чувства и переживания в момент, когда вы делаете свои ежедневные записи, гораздо важнее конкретного содержания. Мысленный поиск тех вещей, за которые вы благодарны, обычно не занимает много времени. Но на то, чтобы ощутить связанные с ними эмоции, понадобится еще несколько секунд. Доктор Рик Хансон, известный нейропсихолог, доказал, что негативные переживания закрепляются сразу в долговременной памяти, в то время как позитивные должны задержаться в вашем сознании примерно на 10 секунд, чтобы перейти из краткосрочной памяти в долгосрочную¹. Таким образом, удерживая свои ощущения несколько

лишних секунд, вы обеспечиваете превращение мимолетного душевного состояния в устойчивую нейронную структуру. Потратьте несколько мгновений на то, чтобы дождаться появления эмоции (радости, удивления, восторга), прежде чем начнете писать. Результат может оказаться впечатляющим!

Вспомните роман, который вам было интересно читать. Хорошие писатели обычно описывают происходящее не в общих чертах, а в подробностях. Не просто «Она его увидела», а «Когда их взгляды встретились, мурашки пробежали у нее по спине, и, хотя их уста не соприкасались, казалось, что ее дыхание посылает ему поцелуй». Пример, конечно, утрированный, но главный смысл понятен: эмоции проявляются в деталях, и чем подробнее вы опишете свои чувства, тем проще вам будет ощутить их.

Если вчера вы написали «Я благодарна(ен) за то, что Александр рядом со мной», то сегодня можете написать: «Я благодарна(ен) за то, что Александр всегда быстро знакомится с новыми людьми и знакомит меня с ними» или «Я благодарна(ен) за то, что, когда мы с Александром бываем в гостях, он всегда мне улыбается». Это же правило касается и других разделов ежедневника, прежде всего тех, где речь идет о прекрасных вещах, которые случились с вами. О чем писать, если ваш день оказался далеко не прекрасным? Да-да, ответ снова в деталях. Сосредоточьтесь на совсем крошечных вещах, на маленьких проблемах света. Окиньте мысленным взором весь день с момента пробуждения и не забывайте при этом, что все могло быть намного хуже. И тогда вы вспомните: «По радио передавали мою любимую песню Backstreet Boys». Или: «Из-за отмены совещания у меня оказалось больше времени на подготовку доклада». Или: «Когда я пришел(ла) в магазин, там была скидка на манго». Или: «В обед я ел(а) вкусное куриное соте». Все это маленькие, но такие важные вещи!

Пишите конкретно и старайтесь прочувствовать все на уровне эмоций. Записи должны приносить вам удовольствие. Чем глубже

**Если хочешь
насладиться целым,
ты должен видеть
целое в мельчайших
деталях.**

Иоганн Вольфганг Гёте

**Никогда не бывает
слишком рано
начать заботиться
о завтрашних
успехах.**

Цицерон

вы станете погружаться в себя, тем сильнее и устойчивее окажутся достигнутые результаты. И чем чаще вы будете повторять эту практику, тем проще и быстрее пойдет процесс.

Профилактика лучше, чем последующий уход.

Поскольку вы живой человек, вполне может случиться так, что вы забудете про ежедневник на пару дней. Если нет — прекрасно! Но если это все же произойдет, лучше не руководствоваться принципом «все или ничего». Часто он не ведет к движению вперед и оставляет за собой лишь угрызения совести.

Вместо того, чтобы быть недовольным собой, можно, например, позволить себе отвечать только на любимые вопросы или сократить записи на каждый вопрос. Позвольте себе делать чуть меньше, чтобы затем вернуться к привычному режиму «6 минут».

Положительная установка

...из подсознания — в жизнь

Эта часть утреннего ритуала не столь очевидна, как другие. Поскольку 95% ваших решений порождаются подсознанием, живущие там убеждения и эмоции оказывают огромное воздействие на реальную жизнь (см. рис. на с. 18)². Ваше подсознание трудится не покладая рук — оно активно и днем, и ночью. Важнейшая цель положительной установки — использовать этого трудоголика себе во благо. Задача сводится к тому, чтобы расширить для себя границы возможного и запрограммировать соответствующим образом свое подсознание. Многочисленные эксперименты, проводившиеся с использованием МРТ головного мозга, показали, что при правильном использовании этот метод весьма эффективен для достижения постепенных внутренних изменений³. Формулируя свою психологическую установку, вы можете руководствоваться одним из двух вариантов. Выберите тот, который вам больше подходит, и придерживайтесь его в дальнейшем.

1. **«Молоток».** Вы выбираете положительную установку, которую обязательно хотите интегрировать в свою жизнь, и записываете ее каждый день снова и снова. Чем чаще вы будете это делать, тем сильнее станете верить в свое утверждение — начнется интенсивный процесс интериоризации. Вы словно забиваете молотком положительную установку в свое подсознание до тех пор, пока сознательно не ощутите ее преимущества и она не станет частью вашей жизни. Например: «Я люблю себя и поэтому занимаюсь такой работой, которая делает мою жизнь

Повторение утверждений превращает их в веру.
А когда вера становится глубоким убеждением,
задуманное воплощается в жизнь.

Клод Бристол

наполненной и приносит мне радость». Или: «Я верю в свои способности и каждый день продвигаюсь в своем развитии». Можно формулировать и более конкретно: «Я зарабатываю 70 000 рублей в месяц», «Я каждый день немного худею, приближаясь к своему идеальному весу 65 кг» или «Мои отношения с партнером полны любви и страсти».

«Молоток» Джима Керри

Джим Керри зашел так далеко, что выписал самому себе чек на 10 млн долларов и в графе «Назначение платежа» написал: «За оказание актерских услуг». Кроме того, каждый день он писал следующее: «Я действительно хороший актер. Все хотят работать со мной, и я сыграл много прекрасных ролей в фильмах».

В тот момент Керри был безработным и его игра не приносила ему ни цента. Он снова и снова смотрел на этот чек и носил его в бумажнике до тех пор, пока спустя много лет действительно не заработал указанную в чеке сумму своим актерским мастерством.

И это далеко не единичный случай. Известно, что метод «Молоток» продемонстрировал свою эффективность у таких успешных личностей, как Мохаммед Али, Брюс Ли, Арнольд Шварценеггер, Уилл Смит, Тим Феррис, Тони Роббинс, Шерил Сэндберг, Опра Уинфри.

2. **«Колибри».** В данном случае ваша установка зависит от сегодняшних чувств или планов на день. Вы каждый день формулируете ее заново. Если, например, вам нужно выступить с презентацией, вы можете написать: «Я компетентен(на) и красноречив(а), сегодня я сделаю интересный доклад». А если вы работаете над новым проектом, подойдет такая формулировка: «Я рад(а), что моя работа позволяет мне каждый день узнавать что-то новое и принимать новые вызовы».

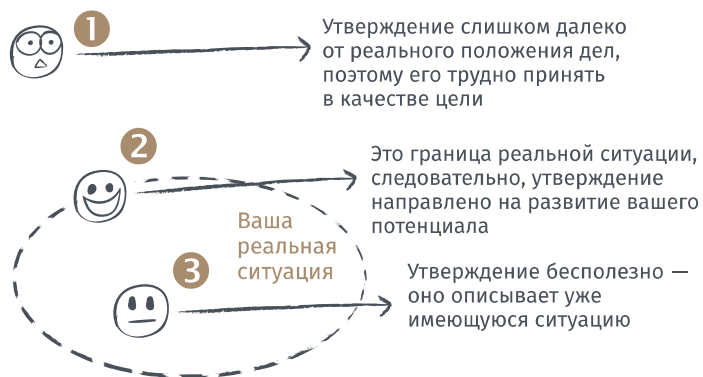
Ваше подсознание говорит с вами не словами, а эмоциями. Именно поэтому чувства, которые вы испытываете, делая записи в ежедневнике, служат показателем качества вашей установки.

Вы должны чувствовать то, о чем пишете! Сделав запись, закройте ненадолго глаза и спросите себя: «Я действительно чувствую то, что пишу?»

1. Почувствовали дисгармонию? Значит, вы собираетесь сделать больше, чем позволяют ваши возможности.
2. Верите ли вы в то, что написали? Чувствуете ли себя комфортно? Ощущаете ли себя мотивированным(ой)? Если да — вы на правильном пути. Вы находитесь в своей зоне потенциального развития.
3. Чувствуете безразличие? Значит, вы мыслите недостаточно масштабно.

Разберемся на примере. София любит проектирование и дизайн, ей 35 лет, она работает в стартапе, который уже два года производит обувь из экологически чистых материалов по инновационной технологии, и торгует ею. Отдел дизайна состоит из 10 сотрудников, и до конца года кто-то из них должен занять руководящий пост. В этой ситуации установка может звучать следующим образом.

1. В этом году я возглавлю нашу компанию, потому что люблю свою работу и совершенно уверена в своих способностях.
2. Я твердо намерена в этом году возглавить отдел дизайна, так как лучше всех для этого подхожу и мне удастся проектировать прекрасную обувь.
3. Я довольна тем, что могу делать красивую и экологичную обувь для мужчин и женщин и наблюдать за развитием компании.



Очень важно, чтобы установка была действительно положительной. К примеру, вы можете написать: «Я больше не буду есть чипсы». Какие выводы сделает из этого ваш мозг? Он будет думать о чипсах, так как не знает, что такое отрицание. Или вот классический пример: «Что бы ни случилось, не думай о розовом слоне, который держит хоботом синий зонтик». И как выглядит этот слон, которого вы себе уже представили? Конечно, он розовый! Негативные формулировки или отрицания не подходят, потому что они не фиксируются подсознанием⁴. Не менее важно составить максимально индивидуализированную формулу установки. Общие высказывания вроде «Я люблю себя» довольно слабое подспорье в достижении цели, в отличие от утверждений, непосредственно связанных с вашей жизнью, например: «Я эмоционально стабилен(на) и сохраняю самообладание даже в стрессовых ситуациях». Рекомендуется также начинать фразы установок с активных глагольных форм: «Я контролирую», «Я обладаю» — так ваше подсознание сможет сразу начать обрабатывать цели.

Позаботьтесь заранее о том,

...чтобы не сойти с дистанции

То, что на работу с ежедневником нужно потратить всего три минуты утром и три вечером, значительно снижает психологический барьер, мешающий вести записи. Но все равно остается риск, что ежедневник в скором времени превратится просто в украшение книжной полки. Потратьте сейчас пару минут на то, чтобы это предотвратить.

Что может помешать вам работать с ежедневником каждое утро и каждый вечер?

1.

2.

3.

Напишите, какие конкретные действия помогут вам преодолеть эти препятствия.

1.

2.

3.

Очень эффективны в этом плане визуальные напоминания. Например, можно воспользоваться трекером привычек (с. 23) или просто каждый день, сделав запись в ежедневнике, ставить галочку в календаре. Существует также множество приложений для смартфона, которые будут напоминать вам о необходимости использовать ежедневник. Если у вас iPhone, то вам помогут Habit List или Strides Habit Tracker. Для обладателей телефонов на Android подойдут Habit Bull или Loop Habit Tracker.

Ну что ж, для начала теории хватит. Этих советов вполне достаточно, чтобы отправиться в путь. Пора начинать делать записи и строить свой путь к счастью.

Ежедневник

...итак, все вопросы мы обсудили —
пора отправляться в путь!

Но прежде чем начать, оцените отмеченные ниже сферы вашей жизни (1 — худшая оценка, 10 — лучшая). Нарисуйте стрелку справа от шкалы, чтобы показать, улучшилась или ухудшилась ситуация в этой сфере. Такую оценку нужно проводить каждые четыре недели.

Пример:

Благодарность 1 2 3 4 5 6 (7) 8 9 10 —>

ЧЕК-ЛИСТ МЕСЯЦА

Общее состояние	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Благодарность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Осознанность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Семья	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Друзья	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Личная жизнь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Развлечения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спокойствие и невозмутимость	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Время, выделенное для себя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Здоровая пища	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Питье воды	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спорт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прогулки на свежем воздухе	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Здоровье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Творческие занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Финансы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Работа и образование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мысли и эмоции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Настоящее	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Будущее	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Не важно, что именно вы хотите изменить в своей жизни: полезные привычки, выстраиваемые маленькими, реалистичными шагами — это лучший способ надолго сделать любые изменения неотъемлемой составляющей вашей жизни. Вам уже известна могучая сила привычек. Теперь вы можете использовать эти знания, чтобы направить свои привычки в нужное русло. Какие полезные привычки вы хотели бы создать? Заниматься спортом через день, не курить, читать ежедневно по 20 минут или даже трижды в день «давать пять» разным людям? Не важно, хотите ли вы внедрить в свою жизнь новые привычки или закрепить уже существующие, в любом случае вам поможет трекер привычек.

P. S. Для особенно мотивированных пользователей, которые хотят сразу же получить «черный пояс» по изменению привычек, в блоге на нашем сайте www.urbestself.de размещены две статьи с проверенными и легко применимыми советами, которые помогут приобрести полезные привычки надолго, а от вредных — избавиться навсегда.

Пример:

Привычка	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
В 21:00 переводить телефон в режим полета	☒	☐	☒	☒	☐	☐	☐
Медитировать 10 минут	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☐

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Привычка	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Я благодарю за то, что:

1.
2.
3.

Что делает сегодняшний день замечательным?

.....

.....

.....

.....

Положительная установка:

.....

.....

Задание недели

Напишите себе электронное письмо и отложите отправку — до тех пор, пока ежедневник не будет заполнен (например, используйте сервис www.zukunftsmail.com). В письме сформулируйте, как вы представляете себе свою жизнь к этому моменту.

Что сегодня было сделано хорошего для других?

.....

.....

Что я смогу сделать завтра лучше?

.....

.....

Прекрасные события, которые произошли со мной сегодня:

1.
2.
3.





Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс.

Я благодарю за то, что:

1.
2.
3.

Что делает сегодняшний день замечательным?

.....

.....

.....

.....

Положительная установка:

.....

.....

Большинство великих поступков и идей
вначале казались смешными.

Альбер Камю

Что сегодня было сделано хорошего для других?

.....

.....

Что я смогу сделать завтра лучше?

.....

.....

Прекрасные события, которые произошли со мной сегодня:

1.
2.
3.





Я благодарю за то, что:

1.
2.
3.

Что делает сегодняшний день замечательным?

.....

.....

.....

.....

Положительная установка:

.....

.....

Жизнь — это огромный холст, и вы должны бросить
на него всю краску, какую только сможете!

Дэнни Кэй

Что сегодня было сделано хорошего для других?

.....

.....

Что я смогу сделать завтра лучше?

.....

.....

Прекрасные события, которые произошли со мной сегодня:

1.
2.
3.





Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс.

Я благодарю за то, что:

1.
2.
3.

Что делает сегодняшний день замечательным?

.....

.....

.....

.....

Положительная установка:

.....

.....

Все препятствия и трудности — это ступени,
по которым мы растем ввысь.

Фридрих Ницше

Что сегодня было сделано хорошего для других?

.....

.....

Что я смогу сделать завтра лучше?

.....

.....

Прекрасные события, которые произошли со мной сегодня:

1.
2.
3.

