52 списка мечты

MOOREA SEAL

the 52 lists project

A YEAR OF WEEKLY
JOURNALING INSPIRATION

МООРЕЯ СИЛ

52 списка мечты

ДНЕВНИК
ВДОХНОВЛЯЮЩИХ
ПЕРЕМЕН

ОДРИ
МОСКВА
2018

УДК 686.8
ББК я6
С36

Moorea Seal
THE 52 LISTS PROJECT:
A YEAR OF WEEKLY JOURNALING INSPIRATION

Copyright © 2015 by Moorea Seal
All rights reserved. Published by arrangement with Sasquatch Books, USA
Illustrations by Julia Manchik
Photographs by Julia and Yuriy Manchik

Сил, Моорея.
С36 52 списка мечты. Дневник вдохновляющих перемен / Моорея Сил ; [пер. с англ. И. Кикиной]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 144 с. : ил. — (Дневник вдохновляющих перемен).

ISBN 978-5-04-089169-6

Составление списков стало неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, и неважно, набрасываем ли мы их на бумаге или рисуем планы только в мыслях. Что бы мы ни заносили в эти списки — будь то напоминания о бытовых делах, жизненные цели или просто подборка из десяти любимых песен, — в них отражаются наши глубинные желания и мысли!

Этот дневник исполнит все твои мечты. Заполняя его каждую неделю, ты многое узнаешь о себе и сохранишь в памяти самые приятные и добрые моменты года. Вдохновляйся настроением каждого сезона, заряжайся радостью, обретай гармонию. Этот год уже готов превратиться в самый лучший в твоей жизни!

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ДНЕВНИК ВДОХНОВЛЯЮЩИХ ПЕРЕМЕН

Моорея Сил

52 СПИСКА МЕЧТЫ
Дневник вдохновляющих перемен

Директор редакции *Е. Капьев*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*. Ответственный редактор *А. Нестерова*
Художественный редактор *Е. Мишина*. Технический редактор *М. Печковская*. Компьютерная верстка *М. Лазуткина*
Корректор *О. Башлакова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.10.2017. Формат 60x90 $^{1}/_{16}$.
Гарнитура «Gotham Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,0.
Тираж экз. Заказ .

ISBN 978-5-04-089169-6
9 785040 891696 >

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru
ЛитРес: один клик до книг

ISBN 978-5-04-089169-6

© Кикина И., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Посвящается моим младшим сестрам.

Родившись на свет, они побудили меня проявлять больше сострадания, стать целеустремленной и сильной, задумываться о том, как моя личность меняется день за днем. Одним своим существованием они научили меня: чтобы полюбить окружающих, нужно прежде всего полюбить себя. О таких любящих родных сердцах мечтает каждая старшая сестра.

Составление списков стало неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, и не важно, набрасываем ли мы их на бумаге или рисуем планы только в мыслях. Что бы мы ни заносили в эти списки — будь то напоминания о бытовых делах, жизненные цели или просто подборка из десяти любимых песен, — в них отражаются наши глубинные желания и мысли!

Я всегда очень серьезно подхожу к составлению списков. В своей работе я постоянно пользуюсь тремя видами списков — иначе не справлюсь. В одном из своих первых блогов я все время публиковала списки всего самого любимого. Я даже вела его под красноречивым псевдонимом «Мисс Списки».

Недавно я осознала, что совсем не обязательно ограничиваться перечнем рабочих задач или напоминаний. Составление списков может стать инструментом для самопознания, исследования, да и просто увлекательным и интересным занятием.

В этом дневнике ты найдешь множество способов наполнить каждую неделю года новым смыслом и сделать ее более живой и яркой. Загляни в глубины своей души: открой свою внутреннюю мудрость и найди источник уверенности в себе. Для начала нашего путешествия запасись здоровым любопытством и приготовься обрести красоту, радость, творческие способности и силу, которые в тебе уже заложены.

Можешь начать дневник с первого списка, а можешь перейти к нынешнему времени года. Это твой дневник, так что подстрой его под себя! Перелистывай страницы, прочувствуй настроение каждого сезона, наслаждайся исследованием собственной души. Этот год уже готов превратиться в самый лучший в твоей жизни, и мне несказанно повезло стать частью твоего невероятного путешествия.

Счастливого составления списков!

Обнимаю, целую,
Моорея Сил

Давайте объединяться!

В эту самую минуту множество людей отправляются в такое же путешествие самопознания и открытия неизведанного в собственной душе! Ты можешь найти их и познакомиться с ними в соцсетях: просто используй хэштег **#52ListsProject**, когда будешь публиковать свой еженедельный список. Сколько всего можно узнать, стоит только заглянуть в себя! А еще больше открытий нас ждет, если мы будем делиться переживаниями и опытом, радоваться совпадениям и непохожести. Возможно, делясь своими списками в социальных сетях, ты заведешь пару-тройку новых друзей! Меня можно найти по адресу @mooreaseal. Я с нетерпением жду возможности узнать о твоем путешествии, пока неделя сменяется неделей, а один сезон — другим.

Заходи на страничку **MooreaSeal.com/pages/52Lists** и присоединяйся!

Содержание

Зима

Список 1: Мои цели и мечты на этот год 16

Список 2: Мои любимые персонажи (герои романов, фильмов и т.д.) 18

Список 3: Мои самые счастливые моменты жизни по сей день 20

Список 4: Саундтрек моей жизни — прямо сейчас 22

Список 5: Какой я хочу видеть свою жизнь через десять лет 24

Список 6: Мои любимые развлечения 27

Список 7: Люди, которые озаряют каждый мой день 30

Список 8: Мои любимые цитаты 32

Список 9: Чем я больше всего дорожу 34

Список 10: Что мне следует игнорировать 36

Список 11: Как я могу сделайте свой дом уютнее 39

Список 12: Мои главные достоинства 42

Список 13: Что может меня подбодрить в любой ситуации 44

Весна

Список 14: Как я могу обновить свою жизнь к приходу весны 48

Список 15: Где я мечтаю побывать 50

Список 16: Без чего я не могу обойтись 54

Список 17: Сложные моменты в жизни, изменившие меня к лучшему 56

Список 18: Что побуждает меня к действию 58

Список 19: Люди, на которых я стараюсь равняться 60

Список 20: Что дает моей душе ощущение свободы 63

Список 21: Что я хочу сделать своими руками 66

Список 22: Любимые места, где мне довелось побывать 68

Список 23: Что заставляет меня смеяться 70

Список 24: Мои странности 73

Список 25: Что помогает мне почувствовать свою силу 76

Список 26: Что я изменила бы в своей жизни прямо сейчас, будь у меня такая возможность 78

Лето

Список 27: Что дает мне ощущение здоровья — здорового разума, тела и души 82

Список 28: Сумасбродства, которые я хочу совершить 84

Список 29: Работа моей мечты — в детстве и сейчас 87

Список 30: Качества, которые восхищают меня в людях 90

Список 31: Определения, которыми можно описать меня 92

Список 32: Как я заряжаюсь энергией 94

Список 33: В чем я лидер 96

Список 34: Что приводит меня в приятное волнение 99

Список 35: Препятствия, преграждающие путь к тому, о чем я мечтаю 102

Список 36: Мои любимые занятия вне дома 104

Список 37: На что я потратила бы миллион (для себя, любимой) 106

Список 38: Как сделать так, чтобы я полюбила себя еще сильнее 108

Список 39: Самое красивое, что я видела в жизни 110

Осень

Список 40: Двадцать лучших песен для мгновенного поднятия настроения 114

Список 41: За что я так люблю осень 116

Список 42: Что помогает мне ощутить умиротворение 118

Список 43: Мои любимые блюда и лакомства 121

Список 44: Слова, от которых становится тепло на душе 124

Список 45: Рецепт моих идеальных новогодних праздников 126

Список 46: Что дает мне ощущение уюта 128

Список 47: За что я благодарна судьбе 132

Список 48: Что бы я хотела привнести в свою жизнь 134

Список 49: Мои любимые книги 136

Список 50: Мои достижения 138

Список 51: Чем я хотела бы прославиться 140

Список 52: Самые запоминающиеся моменты уходящего года 142