

52 списков счастья

MOOREA SEAL

52 Lists for Happiness

WEEKLY JOURNALING
INSPIRATION for POSITIVITY,
BALANCE, and JOY



МООРЕЯ СИЛ

52 списков счастья

ДНЕВНИК ГАРМОНИИ
И РАДОСТИ



ОДРИ
МОСКВА
2018

УДК 686.81
ББК я6
С36



Moorea Seal

52 LISTS FOR HAPPINESS:
WEEKLY JOURNALING INSPIRATION FOR POSITIVITY, BALANCE, AND JOY
Copyright © 2016 by Moorea Seal

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced or utilized in any form, or by any electronic, mechanical, or other means, without the prior written permission of the publisher.

Сил, Моорея.

С36 52 списка счастья: дневник гармонии и радости / Моорея Сил. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 160 с. — (Дневник вдохновляющих перемен).

ISBN 978-5-04-089171-9

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 напомнит: у тебя есть все, чтобы стать счастливой! С ним ты заведешь еженедельный ритуал, дарящий незабываемые мгновения наедине с собой. Сделай ярче каждую неделю года и создай свой персональный ресурс счастья. Возвращаясь к нему, когда будешь нуждаться в поддержке и вдохновении. Ты готова? Стань счастливой!

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 СЧАСТЬЯ
Дневник гармонии и радости

Директор редакции *Е. Каплев*. Руководитель направления *Л. Ошверова*. Ответственный редактор *А. Нестерова*
Художественный редактор *Е. Мишина*. Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *М. Тимофеева*. Корректор *И. Розанова*



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 кеш., 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 сайтында 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 24.10.2017. Формат 60х90^{1/16}. Гарнитура «Gotham».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-089171-9



9 785040 891719 >



ISBN 978-5-04-089171-9

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



Посвящается моему мужу Макс.

Мы оба знаем, что можем быть счастливы и поодиночке, но именно поэтому каждый день выбираем друг друга в спутники жизни. Мы оба стремимся к самореализации и серьезно относимся к своим занятиям — вот лучший фундамент для настоящей любви. Я не знаю более рассудительного и умеющего планировать, но при этом более свободного духом человека, чем мой муж. Никого другого я не могу представить на его месте. Я благодарна за этот дар — возможность каждый день выбирать тебя снова и снова.





Большую часть жизни многое казалось мне важнее, чем поиск счастья. Даже самые благородные и добрые намерения могут увести от того главного, что позволяет нам обрести почву под ногами и расцвести. Я всем сердцем верю, что надо больше отдавать окружающим: друзьям, родным и даже незнакомцам. В работе я всегда ставила перед собой амбициозные цели и заполняла свои дни списками необходимых дел. Но однажды мне пришло в голову, что даже когда я добиваюсь впечатляющих результатов, даже когда чувствую, что общество может гордиться мной, — даже тогда я не обретаю полного счастья. Много лет я ставила счастье в самый конец списка жизненных приоритетов. Я рассматривала его как возможный побочный эффект от выполнения какой-то другой задачи, вместо того чтобы видеть в нем главную цель.

Иногда так легко забыть: чтобы научиться отлично играть на фортепиано, чтобы преуспеть в работе, чтобы привести в порядок свой дом, — и точно так же чтобы стать счастливой, — нужны целеустремленность и практика. Ты знаешь, что заслужила классную работу, красивый дом и чудесную семью, — но это еще не все. В придачу ты заслуживаешь океан счастья и радости! Именно практикуясь в стремлении к счастью, ты обретаешь радость и полноту жизни. Ты сама творец своего счастья, и с помощью еженедельной практики мы можем вместе воплотить эту мечту в жизнь! Весь предстоящий год ты должна помнить: источник счастья внутри тебя. Выделив время, чтобы поразмышлять, что же приносит тебе это удивительное ощущение (может быть, это чашка любимого чая на тумбочке и плед на коленях), ты получишь невероятный опыт, воссоединишься со своим внутренним «я» и наполнишь свою жизнь радостью, гармонией и позитивом. Ты готова?

Давай станем счастливыми!

*Обнимаю, целую,
Моррея Сил*



Давайте объединяться!

Если ты взяла в руки этот дневник, значит, ты уже решила стремиться к радости как к самоцели. Все, кто присоединился к проекту «52 списка», с нетерпением ждут возможности разделить с тобой этот невероятный опыт! Составители списков по всему миру всегда готовы поддержать и подбодрить тебя в поиске ключей к своему неповторимому счастью. Используй хэштег **#52HappyLists** в социальных сетях, чтобы найти других людей, заполняющих такой же дневник!

Если ты захочешь получить еще больше вдохновляющих идей для саморазвития, личностного роста и просто увлекательного составления списков, используй хэштег **#52Lists**. Ты найдешь друзей, обсуждающих, что они открыли для себя и что научились ценить, заполняя дневник!

Может быть, ты хочешь принять более активное участие в жизни сообщества «52 списка» по всему миру? Зайди на страницу **Mooreaseal.com/pages/52Lists**, чтобы получить больше информации!



Содержание

Размышляй

СПИСОК 1: Что делает меня счастливой прямо сейчас	18
СПИСОК 2: Какие повседневные правила сложились в моей личной жизни и в работе	20
СПИСОК 3: Что у меня хорошо получается	22
СПИСОК 4: Что помогает мне отвлечься от проблем и суеты	26
СПИСОК 5: Лучшие решения, принятые мной по сей день	28
СПИСОК 6: Какие ситуации, явления, события (в прошлом и сейчас) кажутся мне преградами на пути к счастью	30
СПИСОК 7: Самые чудесные комплименты, которые я получала	32
СПИСОК 8: Что мне нравится делать без использования гаджетов	34
СПИСОК 9: Какие приятные мелочи принесли мне радость в течение этого дня	38
СПИСОК 10: В чем мне везет	40
СПИСОК 11: Что приносило мне счастье в детстве	42
СПИСОК 12: Люди, рядом с которыми я счастлива	44
СПИСОК 13: Что в жизни я по-настоящему держу под контролем	46

Признавай

СПИСОК 14: Что я страстно люблю	50
СПИСОК 15: Чему я хочу сказать «нет»	52
СПИСОК 16: События, подарившие мне ощущение, что я живу полной жизнью	54
СПИСОК 17: Фильмы, книги и телепрограммы, приносящие мне радость	57
СПИСОК 18: Что мне <i>не нужно</i> в себе менять	60
СПИСОК 19: Как мог бы описать меня человек, которого я люблю	62
СПИСОК 20: Самые счастливые люди, которых я знаю	64
СПИСОК 21: Возможности, которые мне предоставляли окружающие	66
СПИСОК 22: Чему я уделяю первоочередное внимание, вместо того чтобы делать то, что приносит мне счастье	69
СПИСОК 23: Мои любимые способы проявлять доброту к окружающим	72
СПИСОК 24: Все цвета, которые приходят мне в голову, и настроение, соответствующее каждому из них	74
СПИСОК 25: Как мне нравится совершенствовать свой разум, тело и душу	76
СПИСОК 26: Случаи, когда я, как мне показалось, изменила чью-то жизнь	78

Вкладывай

СПИСОК 27: Мои ценности и убеждения	82
СПИСОК 28: Проекты, которые никак не удается начать или завершить	84
СПИСОК 29: Самые смешные и вселяющие оптимизм истории и новости, которые попадались мне в последнее время	86
СПИСОК 30: Compliments, которые я хочу сделать окружающим	88
СПИСОК 31: Где я хочу навести порядок и что хочу лучше организовать	92
СПИСОК 32: Какие установки я могу себе дать, чтобы почувствовать себя счастливой	94
СПИСОК 33: Люди, с которыми я хочу провести больше времени, пока год не закончился	96
СПИСОК 34: Самая вкусная еда, приносящая мне наслаждение	98
СПИСОК 35: Сферы жизни, в которых мне еще многому предстоит научиться и многое преодолеть, — и мне это нравится	100
СПИСОК 36: Запахи, места и звуки, наполняющие меня радостью	104
СПИСОК 37: Десять способов встряхнуться в ближайшие десять минут	106
СПИСОК 38: Что вызывает у меня любопытство	108
СПИСОК 39: Что, как я надеюсь, принесет мне радость на этой неделе	110

Преображай

СПИСОК 40: Десять вещей, которые казались важными пять или десять лет назад, но потеряли свою важность сейчас	114
СПИСОК 41: Какое счастье <i>можно</i> купить за деньги	116
СПИСОК 42: Какое счастье <i>нельзя</i> купить за деньги	118
СПИСОК 43: Какие прежние мечты и желания осуществились или осуществляются в моей теперешней жизни	120
СПИСОК 44: Подарки, которые я хочу преподнести окружающим, в том числе поступки, слова и то, что я могу сделать своими руками	123
СПИСОК 45: Чему я хочу сказать «да» (каким вещам, людям, каким новым впечатлениям и опыту)	126
СПИСОК 46: По одному достижению, большому или маленькому, на каждый день этой недели	128
СПИСОК 47: Все, что я называю «побаловать себя»	130
СПИСОК 48: С чем я хочу распрощаться в ближайшие пять лет	132
СПИСОК 49: От чего я готова избавиться: что захламляет мой дом, мою кладовку, мое сердце	136
СПИСОК 50: Картинки и образы, приносящие мне радость	138
СПИСОК 51: Что я сделала для достижения счастья в этом году	140
СПИСОК 52: <i>Мой последний список в этом году!</i> Самые счастливые моменты уходящего года	142

