

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
----------------	---

## Глава 1. Фитнес

1. Бегайте каждый день .....	17
2. 30 дней физических упражнений .....	20
3. Выполняйте упражнение «Планка» в течение 5 минут ...	24
4. 30 дней йоги .....	28
5. Проходите 10 тысяч шагов в день .....	30
6. 10 минут стретчинга .....	33
7. Спорт на лестнице .....	36

## Глава 2. Питание

8. 30 дней без сахара .....	43
9. Откажитесь от мяса .....	47
10. Каждый день съедайте 7–9 порций фруктов и овощей ...	50
11. Элиминационная диета .....	54
12. Краткосрочное голодание .....	58
13. Выпивайте от 8 до 10 стаканов воды в день .....	60
14. Каждое утро съедайте здоровый завтрак .....	64
15. Зеленый смузи ежедневно .....	67
16. Трижды в день ешьте блюда, приготовленные дома .....	70
17. Ведите дневник питания .....	73
18. Пользуйтесь зубной нитью (правильно) .....	76

**Глава 3. Уход за собой**

19. Принимайте холодный душ ..... 81
20. Никаких жалоб, сплетен или осуждений ..... 85
21. Проводите 30 минут в день на свежем воздухе ..... 88
22. Смейтесь чаще ..... 91
23. Тщательно одевайтесь каждый день ..... 93
24. Здоровый сон ..... 96

**Глава 4. Осознанность**

25. Медитируйте 10 минут в день ..... 101
26. Записывайте аффирмации ..... 105
27. 10 минут визуализации ..... 109
28. Ищите благоговение каждый день ..... 112
29. Обращение к Высшей силе ..... 115

**Глава 5. Порядок и продуктивность**

30. Ведение записей ..... 121
31. Ведите дневник благодарности ..... 125
32. Записывайте сны ..... 127
33. Практикуйте осознанные сновидения ..... 129
34. Никакого чтения, просмотра или прослушивания  
новостей ..... 134
35. Избавьтесь от беспорядка ..... 138
36. Каждое утро заправляйте кровать ..... 143
37. Следите за расходами ..... 145
38. Никакого шопинга ..... 147
39. Просыпайтесь в 5 утра ..... 150

**Глава 6. Нетворкинг и отношения**

40. Разберитесь цифровой бардак .....	155
41. Постепенная цифровая детоксикация .....	160
42. Список задач на день .....	163
43. 30 минут с семьей .....	166
44. Каждый день выражайте любовь своим близким .....	170
45. Обращайтесь к друзьям .....	172
46. Обедайте с новыми знакомыми .....	174
47. Каждый день радуйте окружающих .....	177
48. Тренируйтесь получать отказ .....	179

**Глава 7. Творчество и обучение**

49. Освойте или обновите навык игры на музыкальном инструменте .....	185
50. Выучите иностранный язык .....	189
51. Делайте по снимку каждый день .....	192
52. Овладейте новым мастерством .....	196
53. Каждый день записывайте 10 идей .....	199
54. Каждый день готовьте новое блюдо .....	203
55. Читайте по 20 страниц в день .....	205
56. Каждый день смотрите выступления на TED .....	208
57. Напишите роман за 30 дней .....	212
58. Слушайте аудиокниги и подкасты .....	215
59. Совершенствуйте презентацию: записывайте себя на видео .....	217
60. Тренируйте мозг .....	220
Об авторе .....	222