

2023

**ХОРОШИЕ
ПРИВЫЧКИ,**
которые улучшат
вашу жизнь

ЛАЙФХАКЕР



ПОЛЕЗНОСТИ

При помощи интерактивного содержания можно перейти в нужный раздел книги, кликнув на картинку или заголовок.

Выбрать конкретный подраздел можно на второй странице содержания, кликнув на понравившийся заголовок.

Благодаря дополнительной навигации внизу каждой страницы можно быстро перейти в начало книги, вернуться к содержанию или попасть на главную страницу Лайфхакера.



СОДЕРЖАНИЕ



WELLNESS-ЦЕЛИ



СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ



ФИТНЕС-ЦЕЛИ



ЗДОРОВЬЕ



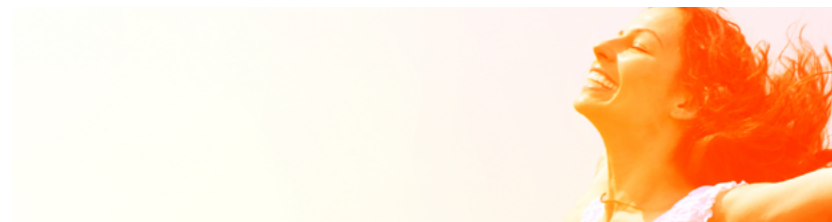
КАРЬЕРА



ЛИЧНЫЕ ПРОЕКТЫ



КОМПЛЕКСНЫЕ ПРИВЫЧКИ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ...

стать счастливее	5	пить здоровые напитки.....	17
лучше справляться со стрессом	6	ускорить метаболизм	17
стать увереннее в себе	6	дольше жить.....	17
развить духовность.....	7	минимизировать риск развития рака	18
стать внимательнее	7	работать продуктивнее	19
завести новых друзей	9	ускорить свой карьерный рост	20
сходить с кем-то на свидание	10	начать свой бизнес.....	20
казаться сексуальнее (женщинам).....	10	запомнить новую информацию	20
казаться сексуальнее (мужчинам)	10	написать книгу	22
стать лучшим любовником	11	раскрыть свои творческие способности	22
похудеть	12	если вы не хотите опаздывать	24
нарастить мышечную массу.....	13	быть более организованным.....	25
начать заниматься физкультурой.....	13	избавиться от плохой привычки	25
улучшить свои результаты в спорте	13	бросить курить.....	25
быстро заснуть.....	15	употреблять меньше алкоголя	26
спать спокойно всю ночь	16	улучшить сразу несколько сфер жизни	27
правильно питаться.....	16		



Wellness-цели

Если вы хотите стать счастливее

1. Общайтесь с положительными людьми.
2. Ежедневно записывайте три хорошие вещи, которые случились с вами за день.
3. Смейтесь. Даже если иногда вы будете заставлять себя это делать. Гормоны радости вам пригодятся.
4. Проводите больше времени на солнце. Или в хорошо освещённых помещениях, если на улице пасмурно.
5. Двигайтесь (гуляйте или занимайтесь физкультурой) минимум 20 минут каждый день.
6. Гуляйте с собакой или погладьте животное.
7. Обнимайте хотя бы одного человека в день.
8. Позвоните старому другу или близкому человеку.
9. Посвятите 30 минут своего времени в день любимому занятию, которое приносит удовольствие и расслабляет вас.
10. Купите что-то новое (даже что-нибудь незначительное, например новый сорт кофе).

Если вы хотите лучше справляться со стрессом

- 11.** Глубоко дышите на протяжении двух минут. Сконцентрируйтесь на дыхании.
- 12.** Сделайте 10-минутную зарядку.
- 13.** Послушайте что-нибудь спокойное и отвлекающее, что не имеет отношения к источнику стресса.
- 14.** Прижмитесь к кому-нибудь близкому (супругу/супруге, другу или даже домашнему любимцу). Физический контакт быстро успокаивает.
- 15.** Избавьтесь на время от источника стресса. Выйдите на пять минут со встречи или сделайте перерыв в текущих задачах. Просто переключитесь на что-нибудь.
- 16.** Понюхайте эфирное масло герани или лаванды. Они понижают кровяное давление (можно совместить с пунктом 11).
- 17.** Посидите на солнце в течение пяти минут.
- 18.** Нарисуйте что-нибудь или раскрасьте картинку.
- 19.** Поговорите с другом 10 минут.
- 20.** Посвятите 10 минут уходу за собой (примите душ, сделайте маникюр или причёску).
- 21.** Вздремните.
- 22.** Пожуйте жвачку.

Если вы хотите стать увереннее в себе

- 23.** Запишите три вещи, которые вам нравятся в себе. Затем прочитайте их вслух.
- 24.** Встаньте прямо и опустите руки, пусть они висят в естественном положении.
- 25.** Наденьте одежду, которая вам идёт.
- 26.** Подготовьтесь к сложной ситуации, в которой вам нужна уверенность в себе. Запишите ваши мысли или речь и возьмите с собой на выступление шпаргалку.

27. Не позволяйте себе нервничать. Вместо этого выйдите в уединённое место, где вы сможете хорошенько потянуться и успокоиться. После этого сконцентрируйтесь на расслаблении.
28. Обратите внимание на другого человека вместо чувства собственной небезопасности.
29. Повторите мантру в своей голове.
30. Составьте список вещей, которые вам нравятся в себе.
31. Попросите близкого друга или родственника, чтобы вам сделали комплимент.

Если вы хотите развить духовность

32. Посвятите 15 минут чтению духовных текстов (например, Библии).
33. Гуляйте в лесу.
34. Выполните один вдумчивый акт доброты для незнакомца.
35. Откажитесь от одного физического удовольствия или материальной вещи.
36. Присоединитесь к группе единомышленников, у которых можно учиться и черпать вдохновение.
37. Посмотрите на звёзды.
38. Наслаждайтесь закатом или восходом солнца.
39. Запишите, как человек, которого вы повстречали в этот день, мог обогатить вашу жизнь.

Если вы хотите стать внимательнее

40. Медитируйте. Начните с 15 минут в день, найдите укромное место, закройте глаза и сконцентрируйтесь на собственном дыхании.
41. Обратите внимание на детали вокруг вас. Какого цвета крылья у бабочки? Какой на вкус этот салат? Сколько оттенков зелёного вы можете увидеть сейчас?
42. Сознательно отпустите беспокойства или сожаления. Скажите себе: «Я позабочусь об этом в будущем» или «Прошлое есть прошлое».

43. Сфокусируйтесь на своих ощущениях в этот момент, например, как хорошо вы себя чувствуете, лёжа в своей кровати, или как бодряще на вас действует дующий ветер.
44. Вкладывайтесь эмоционально в текущее взаимодействие. Что испытывает ваш друг относительно его проблемы? Какие эмоции испытываете вы прямо сейчас? Что вы можете сделать, чтобы порадовать или успокоить человека, который находится вместе с вами?



Социальные цели

Если вы хотите завести новых друзей

- 45.** Делайте сознательное усилие, чтобы улыбнуться.
- 46.** Установите зрительный контакт с кем-то новым.
- 47.** Представьте себя новому человеку.
- 48.** Задайте новому человеку несколько вопросов о его предпочтениях.
- 49.** Поговорите об общих земных проблемах.
- 50.** Найдите способ вместе посмеяться. Расскажите анекдот или займитесь вместе чем-то смешным.

Если вы хотите сходить с кем-то на свидание

- 51.** Потратьте дополнительные 20 минут на собственную гигиену. Не выходите из дома, не приняв душ и полностью не собравшись.
- 52.** Чаще улыбайтесь.
- 53.** Избегайте разговоров на негативные темы или жалобы на что-либо.
- 54.** Расслабьтесь. Расправьте плечи, сядьте прямо и выпрямите руки, положив их ладонями вверх. Открытая поза подчеркнёт вашу уверенность в себе и доступность.
- 55.** Поддерживайте зрительный контакт.

Если вы хотите казаться сексуальнее (женщинам)

- 56.** Откройте немного кожу. Выберите свою любимую часть тела (плечи, ноги, руки, декольте) и надевайте одежду, которая оставляет её открытой.
- 57.** Отдавайте предпочтение красному. Подберите себе красную помаду или красный лак для ногтей, купите красную кофточку или красные туфли. Мужчины будут считать вас привлекательнее в красном.
- 58.** Наклонитесь к нему ближе.
- 59.** Коснитесь его.
- 60.** Носите каблуки.

Если вы хотите казаться сексуальнее (мужчинам)

- 61.** Держите осанку.
- 62.** Отведите плечи назад.
- 63.** Иницируйте нежное прикосновение без колебаний. Например, коснитесь её рукой во время разговора или прикоснитесь к её спине, когда открываете для неё дверь и пропускаете вперёд.
- 64.** Надевайте модную одежду, которая требуется в каждой конкретной ситуации.

Если вы хотите стать лучшим любовником

- 65.** Продлите прелюдию на пять минут дольше, чем это ожидается.
- 66.** Обратите внимание на реакцию партнёра.
- 67.** Не ешьте тяжёлую пищу за два часа до физической близости. Если вы должны что-то съесть в этот промежуток времени, выбирайте блюда, которые легко усваиваются.
- 68.** Практикуйте длительный зрительный контакт.
- 69.** Создайте подходящую атмосферу. Зажгите свечи.
- 70.** Расслабьтесь, смейтесь — организуйте весёлое времяпрепровождение.



Фитнес-цели

Если вы хотите похудеть

- 71.** Питайтесь шесть раз в день маленькими порциями здоровой еды, чтобы не испытывать чувство голода и не переесть.
- 72.** Завтракайте в первые 30 минут после пробуждения, чтобы активизировать обменные процессы.
- 73.** Посвятите первые 10 минут с утра зарядке. Оживлённая прогулка или 10-минутный комплекс упражнений — идеальный способ ускорить метаболизм.
- 74.** Тренируйтесь в общей сложности один час в день пять раз в неделю. Если вы можете разбить это время на два подхода за день, вы создадите два дополнительных толчка обменным процессам.
- 75.** Выпивайте стакан воды перед каждым приёмом пищи.
- 76.** Заполните свою тарелку овощами и постным мясом. Жир, зерновые или блюда с высоким содержанием крахмала и сахара используйте в качестве приправ.
- 77.** Во время каждого приёма пищи заменяйте один белый продукт (например, крахмал или полуфабрикаты) чем-нибудь зелёным, оранжевым или коричневым (овощами, белком, бобовыми).
- 78.** Попробуйте новый вид физической активности (например, скалолазание, рафтинг, йога, танцы и т. п.).

- 79. Гуляйте со своей собакой (или собакой соседа).
- 80. Паркуйтесь в самом дальнем месте на парковке.

Если вы хотите нарастить мышечную массу

- 81. Сделайте фокус в своём рационе на белок.
- 82. Приседайте каждое утро. Увеличивайте количество приседаний каждую неделю.
- 83. Отжимайтесь с утра. Еженедельно увеличивайте количество отжиманий.
- 84. Занимайтесь с гантелями или штангой с утра.

Если вы хотите начать заниматься физкультурой

- 85. Начните выполнять лёгкие упражнения каждый день. Постепенно увеличивайте время занятий на пять минут, пока не достигнете желаемой продолжительности тренировки.
- 86. Ведите дневник тренировок. Постепенно увеличивайте интенсивность занятий.
- 87. Следите за пульсом во время занятий. Рассчитайте свой сердечный ритм, которого следует придерживаться на протяжении всей тренировки.
- 88. Обращайте внимание на собственное самочувствие. Определите для себя интенсивность занятий, когда вы уже прикладываете усилие для выполнения упражнений, но не истязаете себя на полную катушку.
- 89. Сделайте занятия обязательным пунктом своего ежедневного расписания.

Если вы хотите улучшить свои результаты в спорте

- 90. Достигайте одну микроцель каждый день. Для этого установите главную цель и период, за который вы хотите к ней прийти, а затем разбейте план на ежедневные задачи и микроцели, достижение которых поможет вам достичь главного.

- 91.** Найдите себе наставника и каждый день обсуждайте с ним свои достижения. Это может быть как личный тренер, так и партнёр по занятиям или общение на специализированном форуме.
- 92.** Ежедневно выделяйте 10 минут для анализа того, чему вам стоит поучиться у человека, который лучше вас.
- 93.** Организуйте себе регулярные занятия с таким человеком несколько раз в неделю.
- 94.** Ежедневно читайте специализированные интернет-ресурсы (например, про бег, плавание и т. п.).
- 95.** Читайте книги на интересующую вас тематику.



Здоровье

Если вы хотите быстро заснуть

- 96.** Не пейте на ночь алкоголь. Вместо этого приготовьте себе за час до сна травяной чай.
- 97.** Занимайтесь физическими упражнениями минимум за два часа до сна.
- 98.** Ложитесь спать в одно и то же время каждый день.
- 99.** Просыпайтесь в одно и то же время, включая выходные и праздники.
- 100.** Выключите или приглушите свет за полчаса до сна.
- 101.** Примите 3–5 мг мелатонина за полчаса до сна.
- 102.** Не употребляйте напитки с высоким содержанием кофеина после 14:00.
- 103.** Когда вы лежите в постели, думайте о чём-то хорошем и успокаивающем.
- 104.** Уютно устройтесь с близким человеком или домашним животным. Его/её ритмичное дыхание поможет вам расслабиться.
- 105.** Напрягите все мышцы, а затем полностью их расслабьте. Повторите упражнение несколько раз, пока полностью не снимется напряжение.

Если вы хотите спать спокойно всю ночь

- 106.** Спите в прохладной комнате, укрывшись одеялом.
- 107.** Уберите из спальни все светодиодные лампы.
- 108.** Включите на ночь звуки океана, дождя или другую успокаивающую мелодию.
- 109.** Помедитируйте 10 минут перед сном.
- 110.** Используйте спальню только для отдыха и удаляйтесь туда за полчаса до сна.

Если вы хотите правильно питаться

- 111.** Планируйте своё питание заранее.
- 112.** Берите из дома еду на весь день.
- 113.** Съедайте один фрукт или овощной салат в первой половине дня.
- 114.** Не покупайте готовые закуски. Вместо этого принесите что-нибудь на перекус из дома.
- 115.** Всегда имейте с собой что-нибудь полезное для перекуса по пути домой с работы. Тогда вы не поддадитесь соблазну и не купите по дороге фаст фуд.
- 116.** Не покупайте в магазине переработанные продукты (полуфабрикаты, готовые завтраки и т. п.).
- 117.** Разделяйте блюда в ресторане на две части: одну съешьте на месте, а вторую заберите домой.
- 118.** Делитесь своим обедом с коллегой или другом.
- 119.** Пообещайте себе и заказывайте только здоровые блюда из меню.
- 120.** Заказывайте детские порции.

Если вы хотите пить здоровые напитки

- 121.** Добавьте ломтик лимона или лайма в стакан воды.
- 122.** Замените газированные напитки минеральной водой.
- 123.** Пейте холодный травяной чай или кофе со льдом вместо сладких лимонадов.
- 124.** Откажитесь от горячего шоколада или кофе со сливками в пользу чая и ароматного чёрного кофе.
- 125.** Замените сок с высоким содержанием сахара на свежавыжатый или сок без дополнительной порции подсластителя.
- 126.** Откажитесь от сливок и сахара (или минимизируйте их употребление).

Если вы хотите ускорить метаболизм

- 127.** Пейте зелёный чай без сахара несколько раз в день.
- 128.** Делайте энергичную 10-минутную зарядку каждое утро.
- 129.** Завтракайте в первые полчаса после сна.
- 130.** Ешьте шесть раз в день небольшими порциями.
- 131.** Добавляйте в блюда и напитки перец и корицу.
- 132.** Пейте холодные напитки со льдом.
- 133.** Занимайтесь физкультурой в прохладном помещении.

Если вы хотите дольше жить

- 134.** Ежедневно гуляйте полчаса перед сном.
- 135.** Пользуйтесь зубной нитью.
- 136.** Обнимайте дорогих вам людей каждый день.

137. Ешьте свежие фрукты и овощи.

138. Каждый день готовьте новый здоровый рецепт.

Если вы хотите минимизировать риск развития рака

139. Каждый день съедайте порцию свежих разноцветных овощей.

140. Пейте зелёный чай.

141. Откажитесь от жареных блюд.

142. Бросьте курить и избегайте пассивного курения.



Карьера

Если вы хотите работать продуктивнее

- 143.** Планируйте свой день, составляя список того, что нужно сделать, и придерживайтесь его выполнения.
- 144.** Делайте каждый час перерывы в работе. Встаньте из-за рабочего места, потянитесь, прогуляйтесь по офису или выпейте воды.
- 145.** Планируйте самые сложные задачи на ту часть дня, когда вы наиболее продуктивны.
- 146.** Придите на работу за 15 минут до рабочего дня.
- 147.** Выделите в своём распорядке 45 минут, в которые вас никто не будет беспокоить, и сконцентрируйтесь на самых важных задачах. Для этого можно удалиться в другую комнату, надеть наушники или вообще уйти из офиса.
- 148.** Не заглядывайте в свою почту один час в течение дня и отключите все уведомления.
- 149.** Выделите отдельное время для проверки своих аккаунтов в социальных сетях.

Если вы хотите ускорить свой карьерный рост

- 150.** Принимайте активное участие в каждой встрече, на которой вы присутствуете. Поставьте себе цель заговорить на каждой из них хотя бы один раз.
- 151.** Регулярно появляйтесь в офисе и поддерживайте личный контакт с коллегами. Если вы работаете из дома, ваши труды могут быть оценены ниже.
- 152.** Репетируйте свои выступления перед зеркалом, прорабатывая все возможные вопросы и трудности.
- 153.** Следите за своим внешним видом, одеваясь лучше, чем ваши коллеги.

Если вы хотите начать свой бизнес

- 154.** Посвятите 15 минут каждого дня для создания портфолио своих работ.
- 155.** Всегда носите с собой визитки.
- 156.** Ежедневно представляйте себя новому человеку. Определите список потенциально важных вам людей и поставьте цель знакомиться с одним из них каждый день.
- 157.** Просматривайте свой бизнес-план каждый вечер перед сном.
- 158.** Выделите 15 минут в день для саморазвития, чтения профильной литературы, прослушивания лекций и т. п.
- 159.** Ежедневно посвящайте 15 минут действиям, которые продвигают ваше дело вперёд (напишите пост в блоге или оставьте комментарий на форуме, сделайте важный телефонный звонок и т. п.).

Если вы хотите запомнить новую информацию

- 160.** Читайте вслух.
- 161.** Запишите основные моменты на диктофон и прослушивайте запись перед сном.
- 162.** Подчеркните или выделите важную информацию.
- 163.** Жуйте мятную резинку во время учёбы.

- 164.** Ущипните себя или держите в руках кубики льда во время работы со сложным материалом. Физические ощущения стимулируют выработку адреналина, помогая запоминать сложные формулы.
- 165.** Придумайте стих или песню, чтобы запомнить сложный материал.
- 166.** Используйте визуализацию, чтобы связать определения новых слов или значения.



Личные проекты

Если вы хотите написать книгу

- 167.** Пишите 500 слов каждое утро до того, как уйдёте на работу.
- 168.** Отправьте свой труд критику или выложите на всеобщее обсуждение.
- 169.** Читайте минимум 15 минут перед сном что-нибудь из своего жанра.
- 170.** Посвятите половину вашего рабочего перерыва редактированию того, что вы написали с утра.

Если вы хотите раскрыть свои творческие способности

- 171.** Потратьте 10 минут в день на просмотр/чтение художественного произведения, которое вас вдохновляет.
- 172.** Ведите дневник. Записывайте туда мысли о том, что вас вдохновляет, какие цвета, текстуры, формы бросаются в глаза.
- 173.** Фиксируйте с помощью камеры все вдохновляющие вещи, которые вы встречаете каждый день.

- 174.** Посвятите некоторое время перед сном работе над своим творческим проектом. Это также поможет расслабиться.
- 175.** Выделите время в своём ежедневном графике на искусство.
- 176.** Играйте на музыкальных инструментах или слушайте музыку.
- 177.** Посмотрите тематическое видео на YouTube.



Образ жизни

Если вы не хотите опаздывать

- 178.** Планируйте свой день, отталкиваясь от встреч.
- 179.** Оставляйте 15-минутный зазор перед встречами, которые проходят вне офиса.
- 180.** Планируйте внутренние встречи с пятиминутным запасом.
- 181.** Включайте в свой график время, необходимое для перерывов, коротких телефонных разговоров и непредвиденных обсуждений рабочих вопросов с коллегами.
- 182.** Страхуйтесь на случай форс-мажоров.
- 183.** Ставьте напоминания в своём телефоне.
- 184.** Наметьте альтернативные маршруты к местам, куда вы часто добираетесь, чтобы избежать пробок.

Если вы хотите быть более организованным

- 185.** Избавляйтесь от ненужной корреспонденции ещё на пути к вашему рабочему месту, чтобы не засорять пространство.
- 186.** Оплачивайте счета в тот же день, когда их получаете.
- 187.** Складывайте оплаченные счета сразу же после их оплаты.
- 188.** Всегда возвращайте вещи на их места.
- 189.** Каждый день выбрасывайте хотя бы один ненужный предмет, чтобы не накапливать хлам.

Если вы хотите избавиться от плохой привычки

- 190.** Возьмите за правило потратить 10 минут времени на какое-то другое занятие перед тем, как вы решите, например, покурить.
- 191.** Определите эмоции, места или вещи, которые вызывают у вас желание снова и снова прибегать к плохой привычке, и придумайте для каждой ситуации решение. Например, если вы кусаете ногти за рулём, надевайте перчатки, или же берите в руки карандаш и лист бумаги, как только начинаете нервничать, и рисуйте, пока не успокоитесь.
- 192.** Придумайте список вещей, которыми вы будете заменять плохую привычку во время очередного порыва.
- 193.** Напишите список наказаний на тот случай, если вы всё-таки проявите слабость. Например, денежный штраф.

Если вы хотите бросить курить

- 194.** Напомните себе, что самое главное — совладать с первым порывом, и если вы подождёте 10 минут, тяга к сигарете уменьшится.
- 195.** Перед тем как закурить, положите в рот листочек мяты или мятную конфету и дождитесь, пока не исчезнет её вкус. Только после этого задайте себе вопрос, действительно ли вы хотите курить.

- 196.** Если вы обычно курите на улице, сделайте несколько кругов вокруг здания или места для курения, прежде чем взять сигарету. Желание покурить может и испариться.
- 197.** Меняйте свои привычки, которые имеют отношение к курению. Например, идите в ресторан, где нельзя курить, или пейте кофе только в помещении, а не на улице с сигаретой.

Если вы хотите употреблять меньше алкоголя

- 198.** Выпивайте стакан чистой воды перед каждым употреблением спиртного. На праздниках и вечеринках поставьте себе за правило пообщаться с конкретным количеством людей перед тем, как пополнить свой стакан. Например, вы не сможете взять новую порцию алкоголя, пока не проведёте полноценный разговор с тремя людьми.
- 199.** Чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными.
- 200.** Если вы привыкли «пропускать стаканчик» дома, когда возвращаетесь с работы, замените эту привычку новой. Например, погуляйте с собакой, примите душ, посмотрите фильм или съешьте салат, перед тем как взять в руки стакан.



Комплексные привычки

Если вы хотите улучшить сразу несколько сфер жизни

- 201.** Гуляйте пешком минимум 30 минут каждый день. Ежедневная ходьба улучшит настроение, поднимет тонус и поможет справиться со стрессом, а также поможет похудеть.
- 202.** Замените одно основное блюдо в день салатом или овощным супом (например, супом из чечевицы). Несколько порций овощей в день улучшат пищеварение, разгрузят организм, помогут избавиться от лишних килограмм и станут хорошей профилактикой многих заболеваний, включая рак.
- 203.** Спите не меньше восьми часов в сутки. Полноценный сон улучшит настроение, память и усвоение новой информации, а также повысит производительность.

Надеемся, этот список вдохновил и вас посмотреть
на свою жизнь немного под другим углом!

