



## Указатель

*испытаний, пронумерованных от 1 до 52,  
чтобы вы могли выполнять их в том порядке,  
в каком пожелаете!*

### Уверенность



- №1 Я хвалю себя
- №21 Я выбираю лейтмотив
- №26 Я учусь любить свои недостатки
- №39 Бух! Я побеждаю свои страхи
- №44 Я выгляжу на все сто
- №46 Я сверкаю и создаю шумиху вокруг себя

### Расслабление



- №3 Я порываю со своей повседневной рутинной окончательно
- №6 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я бросаю все и начинаю петь и танцевать
- №11 Хватит суетиться!
- №14 Я все отключаю
- №16 В глушь! Я отправляюсь на поиски приключений
- №17 Встретимся через 3 года!
- №19 Я использую «fuck it» терапию
- №23 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я рассмешу первого встречного
- №24 Хватит брюзжать!
- №33 Я перестая винить себя
- №49 Я наполняю свою жизнь музыкой

## Удовлетворение



- №2 Я пишу открытку своему самому большому счастью
- №4 Я беру пример с Амели Пулен
- №5 Я просыпаюсь счастливая
- №7 Я создаю уют
- №10 Скажи сыр! Я улыбаюсь
- №13 Сила цветов! Я дарю цветок подруге
- №18 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я делаю подарок только себе самой
- №23 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я рассмешу первого встречного
- №25 Я что-то делаю своими руками!
- №27 На работе жизнь тоже может быть красивой
- №29 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я напоминаю о своей любви
- №31 Я устраиваю вечеринку!
- №32 Я предпочитаю сотрудничество
- №34 Я прививаю позитивный настрой своим домочадцам
- №40 Я перехожу на зеленый образ жизни
- №42 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я делаю добрые дела!
- №45 Я придерживаюсь позитивного мышления
- №47 Я готовлю себе полную чашу энергии
- №50 Я веду себя так, словно СМС-ки снова стали платными
- №52 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я выбираю хюгге

## Преодоление




- №2 Я пишу открытку своему самому большому счастью
- №5 Я просыпаюсь счастливая
- №9 Я навожу порядок
- №20 Я редактирую свой bucket list
- №28 Открой свой разум!
- №36 #gogirl я перехожу к действию... немедленно.  
Я перестану злословить в течение ~~дня~~ 4 часов  
(останемся в рамках разумного)

- №37 Я общаюсь с незнакомым человеком
- №39 Бух! Я побеждаю свои страхи
- №43 Я направляю на свои отношения свет прожекторов
- №48 #gogirl я перехожу к действию.. немедленно.  
Я составляю план действий на ближайшую неделю!
- №51 Я занимаюсь спортом

## Сознание



- №8 Спасибо кому?
- №12 #gogirl я перехожу к действию.. немедленно.  
Я звоню кому-нибудь, чтобы сказать ему,  
как он важен для меня...
- №15 Я учусь медитировать
- №20 Я редактирую свой bucket list
- №30 Carpe diem: я живу настоящим
- №35 Я напоминаю себе, что я совсем маленькая
- №38 Я уделяю себе больше времени
- №40 Я перехожу на зеленый образ жизни
- №41 Я нахожу равновесие
- №52 #gogirl я перехожу к действию.. немедленно.  
Я выбираю хюгге




**Кому не случилось ломать голову над тем,  
как достичь «точки расцвета»,  
найти «рецепт счастья», добиться  
«идеального равновесия»?**

Кому никогда не хотелось уподобиться женщине, про которую все спрашивают, что такое она ест на завтрак, чтобы излучать такую уверенность в себе? Женщине, которая всегда в своей тарелке, которую, кажется, ничем не проймешь?

Вы искали ответ в трудах Ницше, обращались к экстрасенсам, но, несмотря на тонны выпитого аспирина, добиться ничего не удалось.

И вот теперь вы открываете эту книгу, полные надежды, и это делает вам честь! А что, если мы с лету поможем вам почувствовать себя увереннее, сообщив вам, казалось бы, совершеннейшую дикость? Что эта цветущая женщина на самом деле у вас перед глазами, и уже много лет. Да, да, не надо скептически усмехаться. Она спрятана у вас внутри. Она почти не видна. Но она есть. Всегда на своем посту. И просит она только об одном: чтобы вы ее встряхнули... бросили ей вызов... устроили ей ИСПЫТАНИЕ! Чтобы она могла, наконец, вырваться из рутины.

Успокойтесь, мы не собираемся переворачивать с ног на голову всю вашу жизнь и не предлагаем вам сравнивать себя с Кэролайн Инглс, Бейонсе и/или Шерил Сэндберг.





Нет! Речь ни в коем случае не идет о погоне за идеалом, попытках стать воплощенным совершенством (это такой же миф, как и миф о комбинезоне, улучшающем фигуру), задача совсем другая: **придать больше энергии и красок вашей повседневной жизни, чтобы вы вышли из зоны комфорта и — кто знает? — может быть, стали героиней в своей собственной жизни!**



Да, героиней! Женщиной, которая уверенно чувствует себя в своей коже и принимает все свои недостатки. Женщиной, которая умеет распознавать «хорошее» в том, что ее окружает, которая умеет слушать других и себя. Которая не забывает говорить «спасибо» всему, что дает ей жизнь, но и умеет иногда сказать «хватит!». И которая привносит немного легкомыслия в свою повседневность, когда это ей требуется.

**«Будьте сами себе героиней».**

И эта книга поможет вам! На каждой странице мы бросаем вам вызов, предлагаем испытание, которое поможет оставаться в форме, физически и психологически.

Все эти испытания опробованы нами и одобрены! Мы сестры-близнецы, и, когда нам перевалило за тридцать, мы однажды решили придать больше остроты своей жизни, устраивая себе небольшие каждодневные испытания: «Слабо не сплетничать три часа кряду?» (оказалось нелегко), «Слабо съесть килограмм апельсинов на завтрак?», «Слабо досмотреть до конца кино не для всех, воспевающее кофейный аппарат?» И тогда мы поняли, что достаточно какого-то одного нового действия, одной новой мысли, одного нового слова, чтобы наша жизнь полностью изменилась на целую неделю. Так родилась идея блога, посвященного вопросам личностного развития. Мы назвали его *Holi Me* и стали каждую неделю (в понедельник утром) давать новые задания нашим подписчицам, образовавшим группу *Holi Girls*. И теперь мы хотим пригласить в это приключение еще и вас, наши читательницы!





Но сначала давайте договоримся, что конкретно скрывается за понятием **«ИСПЫТАНИЕ»**?

Профессор Мишель Лежуайе в своей книге «Как изменить-ся к лучшему: Десять направлений позитивных перемен» перечисляет характеристики хорошего испытания:



- Оно содержит элемент неожиданности или внушает некоторый страх.
- Оно помогает вам раскрыть ту часть вашего потенциала, которая оставалась не востребованной.
- Оно может быть осуществлено достаточно быстро.
- Оно не сопровождается длинным перечнем невыполнимых обещаний.

Короче говоря, это настоящий призыв к ПРИКЛЮЧЕНИЯМ. Ну как, подписываетесь?

И вы уже можете поздравить себя с первой победой: блестящая женщина, которой вы являетесь, уже сделала полдела, купив эту книгу. Теперь осталось за малым — сделать остальное!

Что именно сделать? Вы и без того уже задаете себе тысячу взволнованных вопросов. «Как это работает? Справлюсь ли я? Есть ли вторая попытка? Хватит ли мне времени на это между занятиями по синхронному плаванию, вегетарианскими кулинарными курсами и вязанием крючком, к которому я недавно пристрастилась?» Остановитесь! Без паники, мы все вам объясним.

Благодаря этому дневнику, который, надеемся, будет всюду сопровождать вас в вашей сумочке, все испытания и наши советы будут от вас на расстоянии вытянутой руки!





## **ИТАК, В НАШЕЙ ПРОГРАММЕ:**

**52 испытания.** Читательницы с математическим складом ума уже наверняка поняли, что число испытаний совпадает с числом недель в году. Вы можете легко следовать программе в том виде, в котором она здесь представлена, но это ни в коей мере не должно связывать вам руки. Каждая из вас может читать этот дневник по-своему, выбирая испытания на свой вкус. Вы можете не подстраиваться под эту программу; пусть она подстраивается под вас.

**Советы экспертов и коучей,** свидетельства «добрых подруг», интервью с женщинами, готовыми поделиться своими рецептами счастья. Плюс несколько легких отступлений и сюрпризов, о которых вы узнаете в свое время...



*Хотя эти приключения немножко наши, преимущественно они все-таки ваши, и мы искренне надеемся, что вы готовы отправиться в путь, чтобы встретиться с успешной и впечатляющей героиней, которая дремлет в вас!*



**прежде чем вы окунетесь в эти приключения, пройдите тест, который позволит определить, насколько вы нуждаетесь в этой книге.**

Последние дни (каждый день, если честно) вы очень хотели все бросить, думая, что вам в жизни нужно что-то другое.

Вы пятьдесят раз кликнули по ссылке на статью, озаглавленную «5 вещей, которые можно сделать, чтобы стать лучшей дочерью на планете». Так и не сумев добраться до статьи, вы в сердцах сбросили компьютер на пол. Пьер из службы ремонта напомнит вам, что это уже не первый случай.

Вы думаете, что можно найти источник счастья в бутылке с пивом.

Серость будней побудила вас стать участницей телевизионного реалити-шоу и провести вместе со свекровью шесть месяцев среди масаев. Перемена обстановки гарантирована!

*Если вы узнаете себя в одном или нескольких перечисленных выше сценариях, тогда эта книга создана специально для вас!  
Ну что ж, поехали!*





СЧАСТЬЕ

## ИСПЫТАНИЕ № 1



УВЕРЕННОСТЬ



# Я хвалю себя



**Оценка уровня вашей веры  
в себя по 10-балльной шкале**

- **От 0 до 3:** общаясь, вы шепчетесь, чтобы никому не мешать; когда вас толкают на улице, вы извиняетесь.
- **От 4 до 6:** в целом неплохо, но, как говорят в школе, «можно лучше».
- **От 7 до 10:** мы тоже вас любим!

**Если ваша оценка в пределах от 0 до 6,  
вам нужно срочным образом изменить самовосприятие!**