

Анна Воеводина

*100 правил
счастливой
женщины*

книга — тренинг



Анна Воеводина
100 правил счастливой
женщины. книга – тренинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43435968

ISBN 9785005018717

Аннотация

В книге собраны 100 наиболее часто возникающих моментов из жизни современной женщины и более 150 упражнений, которые требуют не специальной подготовки, а честной работы с самой собой! Книга предназначена для работы в разные периоды жизни, и каждый раз Вы будете открывать для себя что-то новое. Очень глубокая работа происходит с самооценкой и уверенностью, самоанализом и мышлением. В результате выполнения всех упражнений Вы точно будете знать, что Вы Королева! Женщина – Волшебница своей жизни!

Содержание

Приветствую тебя, дорогая Женщина!	7
1. Начинай день с благодарности за все, что у тебя есть!	10
2. Пей много воды, питайся правильно, выработай свой ЗОЖ	11
3. Ставь цели и прописывай задачи	12
4. Верь в себя и свои мечты!	13
5. Веди дневник успеха	14
6. Имей свой день отдыха – полного лентяя	15
7. Планируй свой день	16
8. Учись всегда, особенно у профессионалов	18
9. Прощай, не держи обид	20
10. Будь эмоциональна в похвале и сдержанна в критике	22
11. Всегда благодари в успехе за достижения, а в неудаче за опыт	24
12. Мотивация должна идти изнутри – если это не так – то смени вид деятельности	26
13. Никогда не поздно начать новое дело, завести новую привычку, хобби	28
14. Регулярно наводи порядок в жизни, квартире, отношениях, окружении	29
15. Работай наслаждаясь, если работа	30

не нравиться – ищи то, что нравится	
16. Не пытайся всем угодить. Ты не доллары, чтобы всем нравиться	32
17. Доверяй себе. Стадность вышла из моды	34
18. Найди свой стиль в одежде, макияже	35
19. Ухаживай за собой	37
20. Будь честна с собой в эмоциях и чувствах	38
21. Цени время	40
22. Найди и приумножай свои таланты всегда	41
23. Научись правильно говорить	42
24. Полюби и прими своих родителей	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**100 правил
счастливой женщины
книга – тренинг**

Анна Воеводина

© Анна Воеводина, 2019

ISBN 978-5-0050-1871-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Приветствую тебя, дорогая Женщина!

Да, да —это именно ты – Женщина с большой буквы! И я очень рада, что данная книга-тренинг оказалась именно в твоих руках! Ты спросишь – почему? Все просто: потому, что если ты читаешь эти строки, значит ты уже либо на пути к себе настоящей, либо уже полностью узнала себя настоящую и умеешь слушать себя и слышать! И это круто!

Чем будет интересна и полезна для тебя данная книга? Это будет твоя настольная рабочая тетрадь в те моменты, когда ты будешь выходить на новые уровни своей жизни или, когда тебе не будет хватать внутренней мотивации и уверенности! Сейчас очень много литературы, видео и тренингов на данную тему в информационных просторах и как тяжело из всего выбрать свое и нужное!

Эта книга-тренинг – это сборка самых важных и нужных моментов из жизни **СОВРЕМЕННОЙ** женщины. Скажу тебе сразу – новую Америку я тебе тут не открою, многое ты и так знаешь, но не применяешь либо не используешь. Уникальность данной книги в том, что все просто, доступно и результативно!

Мои рекомендации, как пользоваться этим инструментом в своей жизни: каждый раз, когда тебе хочется – возьми чи-

стую тетрадь и выполни поочередно все упражнения в письменном виде, а по завершению напиши свой собственный вывод!

И главный момент – если тебе эта книга досталась бесплатно (подарок не считается) – пойди и выбрось ее сразу, так делать в 99% случаев ты ничего не будешь. И это не лично к тебе – это так устроен человеческий разум – то, что нам дается легко чаще всего не ценится.

Два слова обо мне: я, Воеводина Анна Владимировна – счастливая девушка, жена, мама, экономист, психолог, нумеролог, астролог. Более 15ти лет я плотно работаю с людьми. На сегодняшний день в моей жизни есть все, что я хотела и желала в духовной и социальной сфере. Сейчас ты можешь спросить о материальном – здесь тоже все отлично, только чем больше есть – тем больше появляется и трат, поэтому считаю, что нет предела. Но так было далеко не всегда и путь, пройденный мной от девочки, которая родилась в деревне в самой обычной несовершенной семье, до успешной и уверенной, реализованной женщины – был тернист и сложен. Но данная книга не является моей автобиографией и поэтому здесь собраны самые важные моменты для женщины! Это не только мой опыт – это опыт тысяч женщин, и я буду рада, если ты им воспользуешься!

Я точно знаю, что Ты уникальная, добрая, милая, нежная, красивая, умная, хозяйственная, сексуальная, ответственная, заботливая и самая-самая! А ты об этом знаешь? А ве-

ришь? Честно – честно? Ок, тогда предлагаю тебе начать работу честно и ответственно по отношению в первую очередь к себе! Ведь никто, кроме тебя не сделает тебя счастливой, уверенной и гармоничной! Все в твоих руках! Я в Тебя Верю!

100 правил счастливой женщины

1. Начинай день с благодарности за все, что у тебя есть!

Упражнение:

– прямо сейчас напиши 100 пунктов благодарности в своей жизни!

– каждое утро благодари вслух мир за то, что у тебя есть (можно брать по 10 пунктов из списка)

Проверка: каждые 3—6 месяцев хотя бы 30 пунктов должны меняться в списке, если ничего не меняется посмотри движешься ли ты!!!



2. Пей много воды, питайся правильно, выработай свой ЗОЖ

Упражнение:

– послушай свой организм и тело: от чего тебе хорошо, какие продукты дают тебе легкость и прилив сил одновременно (у каждого это свой набор), высчитай необходимую норму воды для себя, питайся исключительно свежей пищей (не путать свежеприготовленную с вегетарианством)

– составь свой список продуктов и действий, которые лягут в основу твоего ЗОЖ и следуй ему

Проверка: если ты все правильно сделала, то в течении 6 месяцев твой организм скажет тебе огромное спасибо в виде отличного внешнего вида, отсутствия болезней и проблем с пищеварением.



3. Ставь цели и прописывай задачи

Упражнение:

– напиши себе краткосрочные (неделя, месяц, квартал) и долгосрочные (6 месяцев, год, три года, пять лет) цели с правильной формулировкой и постановкой – сроки, конкретика, в настоящем времени.

– после написания целей напиши себе задачи для достижения своих целей, ведь большого слона едят по кусочкам!

Проверка: по срокам достигла ли ты цели, которые ставила. Если нет – спроси себя были ли это истинно твои цели и сделай выводы!



4. Верь в себя и свои мечты!

Упражнение:

– вспомни сколько раз ты что-то начинала и бросала, так как не хватало веры или находились «добрые люди», которые говорили, что тебе это не нужно

– введи правило в своей жизни: если приняла решение – следуй ему, своей мечте и не сомневайся в себе! Запиши себе 10 мечт, которые уже превратились в жизнь, когда ты себе верила и шла до результата!

Проверка: в тот момент, когда возникнут сомнения в своих действиях и мечтах – вспомни свое правило и обещание, данное самой себе!



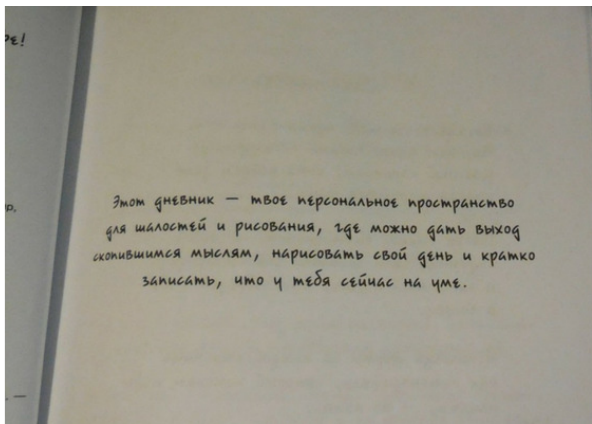
5. Веди дневник успеха

Упражнение:

– заведи большую тетрадь под названием «Дневник успеха» и для начала внеси в нее все свои победы, достижения, умения и то, чем ты гордишься!

– каждый раз, когда ты получаешь результат – вноси его в свой дневник успеха!

Проверка: когда тебе не хватает сил или мотивации – открой свой дневник и посмотри сколько всего ты уже достигла и смогла! И можешь еще больше!



6. Имей свой день отдыха – полного лентяя

Упражнение:

– опиши свой идеальный день, когда ты восстанавливаешься! Написала? Отлично!

– выдели сейчас же в своем календаре свои личные дни отдыха (раз в неделю или две или месяц, но не больше!) красным крестиком и обязательно воплоти их в жизнь!

Проверка: подошел день х – сделала себе выходной? И как себя чувствуешь? Не сделала? Это только твое отношение к себе, любимой! Пересмотри пожалуйста, потому что так и до выгорания не далеко!



7. Планируй свой день

Упражнение:

– заведи красивый ежедневник и внеси в него все те ежедневные дела, которые ты носишь в голове. Освободи свою память!

– каждое утро (либо вечером предыдущего дня – поэкспериментируй) запиши себе в ежедневник свои задачи на сегодня!

Проверка: через месяц после ведения ежедневника проведи анализ своей эффективности! Ты заметила, что успеваешь больше и появилось свободное время? Я тебя поздравляю!

Дата _____

№ _____

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Важно • Important

Дата _____

№ _____

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Важно • Important

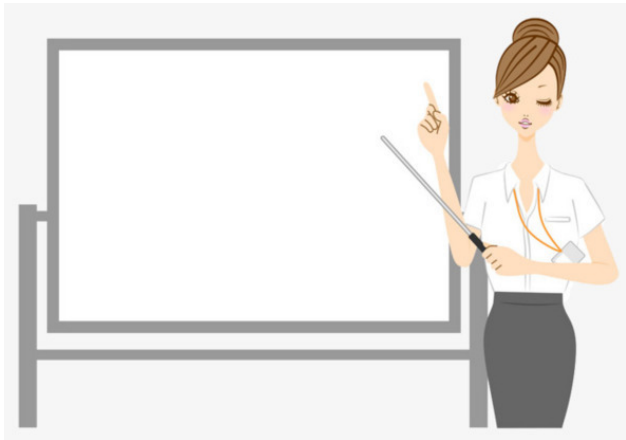
8. Учись всегда, особенно у профессионалов

Упражнение:

– всегда повышай свой профессионализм, если тебя что-то не устраивает в какой-либо сфере жизни – обрати внимание на нее. Сделай колесо своей жизни и напиши, чему ты сейчас хочешь обучиться.

– найди учителя/тренера/ментора/курсы и иди учись!

Проверка: напиши, чему ты научилась и что нового узнала за последние 6 месяцев! Ничего? У меня для тебя плохие новости – ты остановилась в развитии и уже начала деградировать – срочно меняй положение!



9. Прощай, не держи обид

Упражнение:

– выпиши всех обидчиков и ситуации, которые тебя гложат и не дают покоя.

– прости и поблагодари людей и ситуации, сделай выводы, чему ты научилась. **ОТПУСТИ!** Не носи с собой чемодан без ручки!

Проверка: признайся себе честно всех ли ты простила и отпустила. Если нет – то работай над этим, сходи в места силы, обратись к специалисту. Не ходи с обидами. Они тебя разрушают.



10. Будь эмоциональна в похвале и сдержанна в критике

Упражнение:

– вспомни, как тебя хвалили одним словом «молодец» за твои победы и в ту же очередь за твои неудачи отчитывали тирадой, было такое? Время прошло, а осадочек остался до сих пор, правда? Запомни эти ощущения для того, чтобы не культивировать их и делать наоборот

– напиши оду похвалы своему (ребенку/мужу/маме/сотруднику) и воплоти в жизнь. И следом для себя запиши, как ты можешь толерантно и результативно сказать о неправильности чьих-то действий коротко и лаконично.

Проверка: ты щедро похвалила и человек взлетел от радости? Супер! Я тебя поздравляю! Или ты сказала два слова и дело было переделано, как нужно? Высший пилотаж! Тренируйся дальше и с каждым разом результат будет все лучше и лучше!

В ОДИНОЧЕСТВЕ - СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ
МЫСЛЯМИ, В КРУГУ СЕМЬИ - ЗА
ПРОЯВЛЕНИЕМ ХАРАКТЕРА, СРЕДИ
ЗНАКОМЫХ - ЗА СВОИМ ЯЗЫКОМ.

11. Всегда благодари в успехе за достижения, а в неудаче за опыт

Упражнение:

– возьми последнюю свою победу и проанализируй свои действия – что ты делала, поблагодарила ли вселенную, помогла ли тем, кто в этом нуждается. Тот же анализ проведи и с неудачей – какой вывод ты для себя сделала, какой опыт приобрела, обвинила ли кого-то или взяла ответственность на себя. Какие мысли?

– заведи себе правило: с каждой победы делай добрые дела (благотворительность, уход, помощь)! С каждой неудачи – провести анализ и сделать выводы, никого не обвиняя! Поблагодарить вселенную в любом случае!

Проверка: когда ты искренне сделаешь упражнения благодарности и принятия – вселенная тебе даст нужные возможности и силы! Просто научись их замечать!



12. Мотивация должна идти изнутри – если это не так – то смени вид деятельности

Упражнение:

– вспомни, когда и от чего у тебя загораются глаза и хочется творить – зафиксируй состояние!

– найди свои точки мотивации и вдохновения – запиши их себе

Проверка: каждый раз задавай себе вопрос: я люблю то, что я делаю? Твой ответ и даст тебе вектор направления к действиям!



13. **Никогда не поздно начать новое дело, завести новую привычку, хобби**

Упражнение:

– выпиши себе 100 дел, которые ты хочешь сделать в своей жизни

– Вперед, начинай, пора!

Проверка: посмотри через месяц, что ты уже сделала со своего списка!



14. Регулярно наводи порядок в жизни, квартире, отношениях, окружении

Упражнение:

– регулярно проводи уборку помещений, рабочего места, бумаг, контактов

– выпиши себе людей, которые тебе неприятны, тянут вниз, создают ненужный фон, предавали и обманывали тебя и т.д. Есть? Отлично – больше ты с ними не общаешься!

Проверка: выполнять данный пункт каждые 3 месяца! И через год ты увидишь, как кардинально ты выросла.



15. Работай наслаждаясь, если работа не нравится – ищи то, что нравится

Упражнение:

– если тебе не нравится то, что ты делаешь, если занятие вытягивает из тебя все силы – срочно беги! Страшно? Не так страшно, как проработать всю жизнь на нелюбимой работе или прожить с нелюбимым человеком. Слушай свое состояние!

– работа для женщины должна приносить удовольствие!

Проверка: задай себе вопрос- буду ли я этим заниматься бесплатно? Если да – я тебя поздравляю – ты на верном пути!



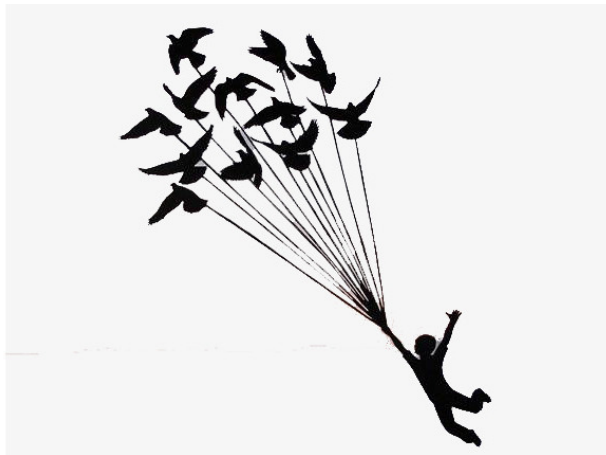
16. Не пытайся всем угодить. Ты не доллары, чтобы всем нравиться

Упражнение:

– знай: ты уникальна! И такой второй нет и не будет! И кому-то ты можешь нравиться, а кому-то нет, точно также и тебе!

– будь верна себе, даже если это кому-то не нравится. Если ты не ешь картошку фри, то не нужно начинать, потому что вы с подругой пришли в мак (.

Проверка: ты не пошла на поводу и сделала по-своему – как отреагировали окружающие? Все ок, никто не умер? Отлично, а ты сохранила свое спокойствие и отстояла лицо! Поздравляю!



17. Доверяй себе.

Стадность вышла из моды

Упражнение:

– научись слушать свою интуицию – вспомни ситуации, когда ты хотела сделать по ощущениям, а сделала по тому, как принято. И что в итоге? Тренируй свою интуицию.

– запиши свои моменты, которые для тебя важны и не приемлемы в отношениях между людьми

Проверка: обязательно сделай вывод для себя после того, как доверишься себе. Запиши его.



18. Найди свой стиль в одежде, макияже

Упражнение:

– мода всегда разная, а индивидуальный стиль – един. Узнай, что делает тебя наиболее привлекательной и очаровательной в образе. Обратись к стилисту, визажисту, создай свои решения на каждый день.

– разбери свой гардероб и косметичку. Выбрось все старое и ненужное, не храни вещи, которые ты не носишь больше года.

Проверка: как ощущения после работы со стилистом и визажистом. Ты себе нравишься всегда теперь, а значит нравишься и всем окружающим!



ОСТАВАЙСЯ СОБОЙ – МИР
БОГОТВОРИТ ОРИГИНАЛЫ.

Ингрид Бергман

19. Ухаживай за собой

Упражнение:

– обязательно раз в 2—3 недели посещай nail-мастера, косметолога, парикмахера. Твой внешний вид всегда должен быть безупречным!

– раз в 6 месяцев сдавай анализы и проходи обязательные обследования (спасибо частным клиникам – сейчас это быстро и легко), занимайся любой физической активностью

Проверка: ты всегда готова к сексу? Отлично, поздравляю!



НЕТ НЕКРАСИВЫХ ЖЕНЩИН – ЕСТЬ
ЖЕНЩИНЫ, НЕ ПОДОЗРЕВАЮЩИЕ,
ЧТО ОНИ КРАСИВЫ.

Вивьен Ли

20. Будь честна с собой в ЭМОЦИЯХ И ЧУВСТВАХ

Упражнение:

– сколько раз ты себя обманывала или уговаривала и как после этого ощущения – не очень? Вот то-то же! Заведи себе правило быть честной с собой!

– озвучивай свои мысли, желания и эмоции себе и окружающим!

Проверка: тебе стало легче общаться и появилось больше тем и понимания? Отлично, урок пройден!



21. Цени время

Упражнение:

– самый невосполнимый ресурс – это время. Его никогда не вернешь и не повторишь. Посмотри на что и куда уходит твое время, проведи анализ (у тебя есть ежедневник в помощь), запиши выводы.

– напиши себе куда, где и как бы ты хотела проводить свое время. Посмотри, что тебе сейчас не дает этого сделать и что нужно изменить.

Проверка: после анализа увидела, что больше всего ворует твое время? Ага, сделай выводы!



22. Найди и приумножай свои таланты всегда

Упражнение:

– выпиши, что у тебя получается лучше всего, к чему тебя тянет, но ты еще не делаешь. Только не скромничай.

– возьми список и каждый пункт развивай и усиливай!

Проверка: талант – это 1% желания и 99% труда. Главное определиться в желании! От правильного желания – 99% труда будут даваться легко и в кайф!



23. Научись правильно говорить

Упражнение:

– запиши любой свой разговор на диктофон и проанализируй – как четко и внятно ты говоришь, какие слова паразиты, какая интонация и как понимает тебя собеседник.

– для хорошей дикции и риторики читай вслух выразительно книги или пройди курс ораторского мастерства

Проверка: запиши себя на диктофон и послушай. Нравиться? Отлично!



НИКОГДА НЕ АКЦЕНТИРУЙТЕ ВНИМАНИЕ
НА СВОИХ НЕДОСТАТКАХ НИ ПЕРЕД КЕМ,
ДАЖЕ ПЕРЕД САМИМ СОБОЙ.

Ева Мендес

24. Полюби и прими своих родителей

Упражнение:

– родителей не выбирают, и они нас растили и воспитывали, как умели и могли, и конечно же любили! Поэтому прими их такими, какие они есть. Поблагодари и скажи слова любви!

– сделай подарок своим родителям, пообщайся с ними по душам, не ожидая чего-то взамен. Задай все вопросы.

Проверка:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.