

Шуранова Оксана

А смогу ли я?

Теория и практика

Оксана Сергеевна Шуранова

А смогу ли я?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66574934

SelfPub; 2021

Аннотация

А смогу ли я ежедневно делать действия, чтобы завтра стать лучше, чем сегодня? А если наступит завтра, а я не смогу? Выбери любую сферу, прочитай правила и приступай. Если нужна тетрадь рабочая, она есть.

Оксана Шуранова

А смогу ли я?

Я пишу, пишу и снова пишу. Зачем иметь столько много ежедневников, если я могу просто написать книгу и попробовать сохранить свой ежедневник?

Открываю свою книгу: А смогу ли я ?

Промониторив в интернете самые частые запросы. Я понимаю, что каждый из нас мечтает заниматься спортом, а еще правильно питаться. А сколько учителей у нас в этой теме. А еще все успевать, быть лучше, быстрее, выше, сильнее и понеслось..... через запятую

Я не учу, я просто рассказываю как сработало у меня.

Правильно питаться и заниматься спортом. А еще вставать в 5 утра и «как бы» добавить пару часов к дню. Я тот еще лентяй, меняюсь каждый день к лучшему.

Простые правила и никаких советов и Лайфхаков. Советчиков, думаю, у вас хватает.

Ну, что поехали! А смогу ли я? в действии! Ответ только да, если сделаешь. Ответ только нет, если не сделаешь. Погнали или Lets Go

Спорт

На данный момент я делаю тренировки ежедневно по 5-10-15 минут утром, как проснулась.

Уже привычка! И это именно то, с чего начинается мой день. Встала, опустила ноги с кровати и пошла на тренировку. Проснулась и делаю тренировку дома. Что и как сейчас расскажу.

Правила:

У меня тренировка в телефоне. Раньше это был оплаченный абонемент в клуб. Каждый ищет свою мотивацию. Кто-то вдохновляет бег.

Если вам нужен тренер, то лучше возьмите занятия с ним. Если только деньги вас мотивируют. Тратьте их.

Говорят нужна система штрафов. У меня нет. А вдруг это ваш метод? Например, отдать 100 рублей на благотворительность или маме, или детям. Или это 50 рублей, если вы не сделали тренировку.

Я делаю все тренировки без звука. Просто таймер. Многим нужна музыка, закачайте свой плейлист.

Глава 2

Бег или ходьба

У многих есть голливудская мечта. Бегать по утрам. Мы

смотрим фильмы, там проснулся человек и побежал на пробежку. По побережью океана или большому Мегалополису.

Я пробовала, меня на долго не хватало. Пару дней всего. Я просто хожу ежедневно. Много.

Может вас хватит на долго. Или вы уже в режиме пробежки.

Для сердца и суставов прекрасный инструмент, который продлевает жизнь.

Кроссовки, главное, иметь удобные, желательно с супинатором.

Правила:

Ежедневно бегаем по 1 км, или по 10 -15 минут. Как вы сами создадите свое время. Потом будете просто увеличивать постепенно.

Можно выбрать утро, день или вечер. Главное, напишите в ежедневник ваше расписание. Может вы хотите уделить время пробежки в ваш обеденный перерыв. 10 минут и вы бодры и веселы.

Всегда готовьте все заранее. Одежду, кроссовки с утра или носите сумку с собой для дневных или вечерних тренировок. Можно устроить пробежку до дома. Если вы ищите время все еще для тренировок. Пробежку на работу или от работы.

У вас есть современные часы или телефон, каждый вечер анализируйте перед сном, как у вас все получилось. Сколько

км пробежали или прошли.

Я все люблю делать в одиночку. Возможно вам нужен соратник. Тогда в помощь друг или подруга.

Снег и дождь могут стать оправданием пропустить тренировку. Нет, откажитесь от этого. Просто сделайте.

Музыка если нужна в наушниках, в плеере, телефоне, в колонке рядом.

Награда говорят надо! Кофе? Смужи? Джакузи? Ну, шоколадка или конфетка.

Глава 3.

Планка

Не знаете с чего начать? Не хоте бег, прогулки. Скандинавская ходьба, интервальные тренировки и все все –все. А мечтаете о стройном теле. Мечта станет реальностью.

Просто начните с планки. Не боковой, не на 1 руке. Начните с легкой планки. На согнутых руках и 15 секунд.

Потом будете усложнять. У меня ежедневно есть планка в тренировках. Стою в среднем сейчас 1 минуту в ней.

Во время планки работают такие-то мышцы: большая ягодичная и икроножная мышца, шейный позвоночный отдел, спина и верхний пояс плеча, пресс, бицепс и трицепс.

Правила:

Начните с 10 секунд и каждые 3 дня увеличивайте на 5

секунд. И так доведите до 1, 1,5 минут.

Можете читать про себя аффирмацию или мантру. Я не делаю.

Можно делать онлайн с другом.

Верьте в себя

Установите таймер, так удобно. Можно со звуком. У меня просто цифры.

Глава 4

Растяжка

Йога, пилатес, цигун, стретчинг и другая растяжка в действии. Все работает по такому же принципу. Только дополнительно заряжает вас еще и энергией в голове. Дарит спокойствие и умиротворенность.

Правила:

Начните с йоги для новичков.

Или просто с позы трупа. Даже если вы уже пролежите 1 минуту, ваша тренировка удалась.

Йогой можно вылечить любую часть тела. От бега и суставов до ягодиц и энергии.

Поза ребенка очень проста, растягивает наши мышцы прекрасно.

Самая популярная собака мордой вниз

А приветствие солнцу рекомендуют делать ежедневно по 109 раз.

Глава 5.

Просто ходите

Ни на скорость. А 5000 шагов в день. 3000, 10000 начните как всегда с малого. Я сейчас если хожу, то в среднем 15000-20000 шагов. Рекорд был 60000 шагов. Пешком по садовому кольцу.

Правила:

Шагомер или фитнес браслет вам в помощь.

Нет времени ходить утром или вечером. Вставайте на работе и идите к другому сотруднику. Или пройдите на верхний этаж пешком. Погуляйте в обеденный перерыв.

Не хотите ходить? Позвоните подруге или другу и идите болтайте вместе. Или слушайте аудиокнигу

Или возьмите гид по вашему городу и гуляйте, гуляйте. Узнаете новые места.

Ну и стандартное: выйдите на 1 остановку раньше до работы и идите пешком. Или припаркуйте машину как можно дальше от работы.

Откажитесь от лифта и просто идите пешком.

Список Фитнес трекеров

Мои и других:

Apple Watch или любые часы на руку.

Я пользуюсь просто ходьбой в моем телефоне Apple/ он всегда со мной

Наберите в поиске бесплатный шагомер и вам выдаст уйму:

Noom, accupedo, moves и другие

Глава 6

Растяжка

Болят суставы, нельзя бегать, постоянно тянет полежать?

Выберите стретчинг или по простому растяжка.

Попробуй ее по новому.

Правила:

Начните с 1 минуты и увеличивайте время постепенно

Можно растягиваться на шпагат и смотреть телевизор

Используйте как медитацию

Жгут или шпагат, или просто наклоны вперед

Глава 7

ЗОЖ – питание

Ну самое мое любимое – это интервальное. Как прийти к

нему.

Просто подобрать свой режим.

Правила:

Можно менять график питания или основной прием на утро, на день или на вечер. И варьировать время часов.

Есть можно все даже запрещенку

Пить можно потом и кофе, и чай, и молоко

Экономия бюджета вам скажет спасибо в интервальном

Глава 8

Без сахара

Постоянно кто-то пытается продержаться определенное количество дней. Например: 100 дней или 30 или 21

Правила:

Читайте все этикетки и ищите сахар во всем, даже в хлебе

Не покупайте сладкое домой, купите домой финики

Если вам хочется пострадать во благо, то страдайте смело

В итоге представьте с каким наслаждением будете отказываться от куска торта наполеон на вечеринке

А еще можно Без:

Алкоголя Живу уже больше 2 лет

Молочки Живу уже больше 5 лет

Кофеина Живу с ним всегда и с радостью потребляю вкусный кофе

Фаст-фуд Живу с ним всегда и с радостью перекусываю в Макдональдсе

Мясо Живу без него уже год и много продуктов из которых получаю белок

Глютен Живу с ним 50 на 50. Муку заменила рисовой. Оладьи получаются пышнее

Яйца Живу с ними постоянно, ем много, холестерин а норме

Рыба Отказалась пару недель назад. Организм начинает подстраиваться под тебя сам

Глава 9

Все таки без мяса я решила посвятить целую главу. Как отказалась? Просто отравилась. И перестала есть. В начале мясо и курица. Потом присытившись рыбой, убрала и ее тоже.

Веган это нормально, удобно и куча-куча еды.

Правила:

В каждом ресторане есть блюда без мяса. Проверено. Обычно отмечены зеленым

В фаст фуде ешьте картофель или сырные палочки, они без мяса. Я это люблю

Много круп: чечевица, горох, нут, киноа, гречка и другие
Я не ем соевое мясо, но возможно вы станете любителем.

Мне не вкусно.

Ну и читайте веганов, или меня, я часто пишу, что ем и где

Глава 10

Каждый день фрукты и овощи

Легко. Только не заставляйте есть себя то, что не любите, потому что надо разнообразить рацион. Я не люблю кабачки. Все пыталась себя заставить или капусту. Не лезет и все. Найдете точно то, что вам вкусно. Брокколи или сельдерей

Правила:

Выбирайте цвет

Добавьте зелень, если любите пожевать траву. Я пас.

Покупайте все свежее и лучше в хорошем качестве

Смело можете делать смузи или суп пюре. У меня смузи да, суп-пюре иногда. Вообще супы ем очень и очень редко!
С желудком все в порядке

Добавляйте овощи везде куда можно. Или придумайте новый салат

Ну и вы хотели отказаться от сахара, ешьте фрукты

Глава 11

Голодание

Дневное голодание сутки. Надо или нет, выбирайте вы. Когда погружаешься в интервальное голодание. Ты реально иногда забываешь поесть. Я часто вспоминала, что пошли вторые сутки и пора есть.

Правила:

Настройтесь

Запаситесь водой, чаем, кофе, любой жидкостью

Проверяйте время.

И выберите удобный режим, когда вы дольше спите

Глава 12

Пить больше воды

У меня всегда с собой есть вода, если нет, то могу купить. Обычную, негазированную. Просто попить. Прекрасно удаляет чувство голода, если вы всегда худеете, как я

Правила:

Выпивайте утро, как встали, как ложитесь спать и так поставьте таймер на телефон и выпивайте воду по графику

Скачайте приложение на телефон и отмечайте как игру

А можно просто купить специальную бутылку с водой и добавлять туда какие-нибудь бактерии

Если вы отекаете, то не выпивайте литров 7 в течение дня.

Вода в больших количествах полезна не всем.

Глава 13

Смузи ежедневно

От к этому я еще не дошла. Но блендер у меня есть, как и кофе машина. Но кофея видимо люблю больше чем смузи

Правила:

1. Каждое утро пей смузи. Полезно. Удобно.
2. Используй вкусное молоко: миндальное, кокосовое, и другое
3. А можешь добавить протеин если ты ведешь здоровый образ жизни
4. А можно добавить и витаминки
5. Попробуйте приготовить заранее все с вечера продукты. У меня просто все лежит в зоне свежести в холодильнике

Глава 14

Готовка дома

Ешьте только блюда, которые готовите дома. Честно, 3 раза в неделю соблюдаю это правило. Я не люблю готовить и не умею это делать. Но я готовлю дома, так как не всегда хочется есть где-то.

Правила:

Планируйте меню на неделю.

Если вы всегда едите дома, ешьте наоборот в ресторанах

Планируйте легкие блюда для готовки дома

А еще правильные хозяйки из остатков от вчера на завтра делают новые блюда, попробуйте и вы так

Ну и готовьте например много, и замораживайте в морозилке, чтобы сэкономить время.

Глава 15

Ведите дневник питания и калорий

В телефоне или на бумаге, как вам привычнее и удобнее

Правила:

Запиши перед едой и приступай

Вечером подводите итоги

Или с утра, как удобно

Будете знать и анализировать сколько всего употребляете

Глава 16

Уход за собой, чтобы долго оставаться молодой и свежей

Мое любимое это холодный душ или контрастный. Кому

как нравится.

Прекрасно дает заряд бодрости

И честно, все прекрасно поддерживает форму. И самое главное справляется с онемением.

Правила:

Начинайте с малого. По разным частям тела. С ног например

Или только руки и каждый раз добавляйте новую часть

Либо, если вы как я все и сразу, бегом, бегом, бегом и все тело

Можно дышать перед этим. Медленно и настраиваться

А можно играть в контрастный горячо-холодно

Глава 17

Никаких жалоб, сплетен, звонков подруге, чтобы рассказать о бабе Клаве или что там еще придумывают.

Так советуют на всех тренингах. Но практика. Где практика у нас?

Правила:

Поймал негатив – отловил эмоцию

Браслет. Поймал негатив, щелкнул браслетом на руке

Не скидывайте негатив на близких

Переведи негатив в позитив. Не получилось, значит к лучшему

Глава 18

Нет времени на свежий воздух и нет дачи?

Все гуляют, а у меня дом работа и снова день сурка. Говорят, дышать полезно.

Правила:

Обедайте на улице, если носите обед с собой или обедайте на приверандном кафе

Переговоры и встречи переносите на улицу тоже.

Освойте велосипед до работу. Сейчас везде есть парковки для велосипедов

На выходные выбирайтесь на пикники, вместо баров и ресторанов

Тренировки перенесите на улицу

Заведите собаку и играйте с ней на улице

Освойте профессию фотографа и фотографируйте пейзажи

Глава 19

Смейтесь чаще

Заряжайте себя позитивом. И улыбкой. Перед зеркалом.
С утра. Вместо слез, если вам хочется поплакать.

Правила:

Смотрите 1 комедию в неделю или сходите в кино

Смотрите юмор, если вы с ним в ладу или читайте смешные анекдоты

Начните утро с улыбки, вы же проснулись

Глава 20

Не знаю что одеть. Полный шкаф

Правила:

Составьте капсулу

С вечера формируйте гардероб

Наймите стилиста

Или просто в 1 наряд добавьте аксессуары

Глава 21

Здоровый сон

Все хотят спать, но с удовольствием делают это меньше.
Чтобы постараться увеличить в сутках больше 24 часов. Нет
не получится. Есть вариант улучшить качество своего сна.

Правила:

Полная темнота для сна и плотные шторы

Проветривайте окно до сна.

Переведите все в ночной режим , если работаете перед сном, смотрите телевизор или читаете. Конечно, этого лучше и не делать.

Медитация перед сном

Молитва

Ежедневник – подведение итогов

Не пейте кофе и не ешьте много. Простые правила, но точно работают

Ванна перед сном

Ведите приложение для сна, чтобы наблюдать за ним. У меня в Айфоне все автоматизировано

Глава 22

Осознанность. Что нам нужно осознать

Выбор медитации для начала практики осознанности.

10 минут в день утром или вечером

Мысли и отпустить сознание как вам удобно

Просто умение наблюдать. Развиваем такой навык.

Правила:

1. Таймер установите или возьмите специальную програм-

му для медитации. Начините с бесплатной, купить курс всегда сможете позже.

2. Будьте одни, не отвлекайтесь. Можно даже в кровати.

3. Следите за вниманием.

4. Или найдите тренера в оффлайн, как вам удобнее. Попробуйте освободить мозг.

Медитации-приложения для вас:

Акаши, Сон и медитация, МО: Медитация и сон, практика, медитация для начинающих и другие

Глава 23

Аффирмации

Работают но не у меня. Вернее, моя любимая все будет хорошо.

Правила:

Писать, писать от руки

Читать, как оговор

Утро начинать с них и вечером тоже повторять

Глава 24

Визуализация

Что там карта желаний работает, говорят? Наверное, смотришь и реально проживаешь такой вариант.

Мне нравится перед сном думать о своем идеальном дне. Стала отслеживать что именно это и работает вот так.

Правила:

Опишите что вы больше хотите

Или сделайте коллаж

Почувствуйте ароматы

Ведите дневник, это очень удобно

И меняйте свои приоритеты

Глава 25

Сила благодарности

Говорите спасибо ежедневно. Сила благодарности, кто только о ней еще не писал. Она работает, пробовала. Практикую и мое сердце становится мягче.

Правила:

Дневник благодарности вести утром или вечером

Скажите спасибо, за то, что проснулись

Скажите спасибо, что можете выбрать что едите.

Скажите спасибо тем, кто с вами рядом

Просто поблагодарите продавца в магазине

Глава 26

Вести дневник и блокнот, или ежедневник, или тетрадь

Я делаю это с утра после прочтения книг. С удовольствием всегда. Просто пишу. Нет мыслей, пишете про что хотите.

Правила:

Ежедневно пару строк.

Не знаете что писать. Пишите свои мысли просто

Распишите свой день, собрались вы за покупками или нет

Письмо в будущее пишут, я писала, жду через год. Хороший сервис на maile

Список желаний

Глава 27

Сны осознанные

Записывайте их. Держите рядом с кроватью блокнот и ручку. Проснулись и записали. А потом провели толкование в соннике. Получили подсказку.

Правила:

Ежедневник и ручка рядом с кроватью

Не можете писать ночью, пишете с утра

Так сможете развить вашу интуицию

Говорите сколько раз вы себе говорили во сне что это сон

Попробуйте во сне заткнуть нос – это практика из осознанных сновидений.

Глава 28

Чистота в доме

Уборка – то что ненавижу я

Читала все книги, моя прям самая рабочая система флай леди

Правила:

Составьте план уборки

Просто выбрасывайте все, что лежит не правильно

Поделите все на зоны. С чего начинаете кухня или ванная, или спальня, или гостиная

Расчистите все старое, что жалко выбросить. Или просто продайте на авито

Глава 29

Следите за расходами

Программы в телефоне или уже есть уже во всех банках. У меня есть дни, когда я не трачу деньги от слова совсем. Мне так удобнее и в магазины конечно со списком.

Правила:

Скачайте программу и подключите карты

Анализируйте и записывайте сколько можно тратить и на что потратить

Не забывайте про то, что очень хочется. На них обязательно запланируйте траты

Ограничив себя во всем, вы сделаете себя несчастным

Глава 30

Подъем в 5 утра

Просыпайтесь в 5 утра. В 5:30. Без будильника. Это лучшее, что со мной произошло за последнее время. Я успеваю больше как можно. И тишина. Это мое оружие медленного поражения.

Что я могу делать так рано? Пока все спят?

Например, писать эту книгу.

Правила:

Начните с будильника. Для начала.

Далее учитесь практиковать свой внутренний будильник.

Проснулись сразу вставайте и ползите. Идите, бегите на тренировку. Чтобы ваше тело взбодрилось. Это войдет в привычку.

Душ после или до. Желательно добавить тонизирующий настройте свой график, как вам удобнее

А потом есть время сделать те дела, которые постоянно

откладываете

Глава 31

Цифровой бардак – зачистка

Если у вас не хватает памяти, очистим все , что вам не нужно. И у вас освобождается память и пространство в жизни. Что можем почистить: Электронная почта, Социальные сети, фотографии, яндекс диски, компьютер, резервное копирование, телефон, планшет, музыка, безопасность -пароли, видео, онлайн любые записи или курсы, книги электронные.

Правила:

Устройте 1 день в неделю без гаджетов. Сейчас это можно почувствовать живую жизнь.

Не засыпайте с телефоном и не просыпайтесь с ним

Обязательно выключайте уведомления на ночь, чтобы вас не беспокоил никто

Глава 32

Досуг

Семья –вы вместе. Нет семьи, или только дети. Найдите как сплотиться вместе. Или сама одна или сам один найди

чем заняться с собой.

Правила:

Спроси других чтобы они хотели сделать с тобой вместе

1 раз в неделю кушайте все вместе

Настольная игра развивает всех

Погуляйте вместе

Сходите в кино

Сделайте смешные фото вместе и распечатайте их

Глава 33

Радость вокруг или нетворкинг вместе

Мы все социальные животные. Мы живем с другими людьми и мы общаемся с ними постоянно.

Нравятся они нам или нет. Мы живем все в одном мире.

Как сделать день добрее

Правила:

Улыбнитесь прохожему

Предложи помощь

Скажи комплимент

Подари подарок от души

Не вступай в конфликт

Глава 34

Творчество или хобби

Как найти то, чем ты хочешь заниматься. Но не знаешь что делать.

Все начинается с детства ты интуитивно знаешь, что тебе нравится, а что нет.

Ты мечтал научиться играть на инструментах, петь , танцевать или рисовать. Найти школу в своем городе, сколько бы тебе не было лет и займись именно этим. И ты поймешь, твое это или нет.

Правила:

Освой музыкальный инструмент. Не обязательно домой покупать фортепиано. Возьми частные уроки и попробуй.

Всегда хотел научиться танцевать танго. Запишитесь на частный урок и попробуй.

Мечтаешь говорить на японском. Скачай курс или найди носителя языка

Фотография тебя завораживает. Купи фотоаппарат или возьми напрокат и попробуй

Нарисуй картину по номера, собери алмазную мозайку или мандалы. Любой вариант подходит

Глава 35

Пробовать новое

Попробуй что-то новое, чего еще не пробовал в хобби или в жизни. И жизнь заиграет новыми красками. По новому, по другому, никак раньше.

Правила:

1. Поэзия
2. Боулинг
3. Стенд ап
4. Шитье
5. Плавание

И многое, многое другое. Это только твой список.

Глава 36

Путешествия

Составьте список на год, где вы хотите побывать. То, что вы можете позволить себе по бюджету. Начните с близ лежащих городов, в каждом городе могут быть интересные мастер классы или места. Просто попробуй

Правила:

Просто составь список: 1 месяц- 1 город или страна и сможешь так же потом выбрать то, что тебе важно, убирая то, куда тебе просто советовали поехать.

Что именно там ест, где нет нигде

Чтобы ты хотел поесть там, какая там кухня?

И какой бюджет, сколько нужно времени копить

Глава 37

Читайте ежедневно

Читайте по 15 минут в день или 10. Просто начни это делать.

И это войдет в привычку. Ставь таймер, если тебе удобно. С утра или вечером перед сном. А может быть пока едешь до работы вместо просмотра сериала.

Правила:

1. Выбери время чтение с утра? Перед сном или в транспорте
2. Ставь таймер. Это работает. В электронных книгах есть специальная система, сколько ты прочитал сегодня
3. Не понравилась книга, замени ее на другую, легко
4. Читай только то, что тебе нравится. Не важно художественная это литература или документальная

Глава 38

Тренируйте мозг

Это основное, что помогает нам думать помогает дольше

оставаться в сознании. Отодвигает нашу старость подальше.

Правила:

Скачай игру на телефон, sudoku например

Купи витамины для мозга. Гингобилоба, например

Выбери курс по тренировке мозга или просто учи стихи

Обходись без калькулятора, считай в уме

Глава 39

Заботься о своем иммунитете

В эпоху ковида самое актуальное

То, что помогает вам держаться на плаву в межсезонье. И вообще, выходя из 4 стен дома.

Правила:

Витамины, например С

Лимон, имбирь и мед. А еще чеснок и все народные средства

Гуляйте и дышите воздухом свежим или проветривай дома, если не выходишь на улицу

Вот такая веселая книга у меня получилась из моей жизненной практики. Забавно.

Я попробую, а ты?

Рабочая тетрадь есть тоже, если тебе нужна она для записей.