

Оглавление

Введение	7
Что это за корова?!	7
Разница поколений	8
Мы, 40-летние, — особенные!	9
Счастье, переставшее любить тишину	11
Развивашки для взрослых	14
Сорок — лучший возраст для старта и начала	15
Морщины на душе	20
Бессмысленно эгоистичные вы	22
500 граммов психологических конфет	26
Почему я написала эту книгу	28
Как пользоваться этой книгой	32
Глава 1. Самоценность	35
Тест на самоценность	35
Хорошая девочка (но это точно не вы)	36
Яблоко от яблони	37
Ваша база внутри	39
Понять-принять, ценить-любить	43
При всем богатстве выбора выберите себя	46
Я моя любимая, но не сразу	48
Глава 2. Любовь к себе, принятие и поддержка	52
От этого зависит жизнь	53
Ответственная за любовь	58

Кайфограф	60
Спрятаться за плохим, чтобы не проживать хорошее	61
Что вам в кайф прямо сейчас?	63
Сколько у вас раскрашенных дней	66
В удовольствии наша сила	68
Глава 3. Сонное царство	70
Сорок лет, а сна нет	70
Отоспаться на будущее не получится	72
С кем вы спите в своей голове	73
Если вам кажется, что вы не высыпаетесь, — вам не кажется	77
Качественный сон? Нет, не слышали	80
Гигиена сна.....	82
Желаю вам хорошего сна	86
Глава 4. Энергия.....	88
Самый драгоценный ресурс.....	88
Внутри вас вампиры.....	89
Потратить нельзя сохранить.....	95
Четыре вида энергии.....	98
Глава 5. Семья.....	104
Самая ужасная мама на свете!.....	104
Родительский квест, или Игры без правил	108
Сам себе лучший родитель.....	110
Я — это семья	114
Место силы	116
Глава 6. Тело	121
Ваш самый верный друг	121
Тело всегда для нас	122
История вашего тела	124

Мое тело — мое дело	128
Старт к телу со дна	129
Заботиться никогда не рано и не поздно.....	134
Глава 7. Отдых (релакс).....	137
Хватит стараться, расслабься.....	137
Отдых одной	141
Отдых вдвоем	146
«Коллективный» отдых.....	148
Глава 8. Кругом круги	154
Что такое окружение	154
Токсичное окружение — это тяжело.....	159
Все, что вас окружает, — это вы.....	163
Глава 9. Бьютифуд.....	168
Чем вы питаете свою красоту	168
Сорокалетняя старушка	174
Красивые люди	176
Спокойная сила красоты	179
Вредители	181
Подконтрольные желания.....	182
Глава 10. Рутини	186
Скука или благо.....	186
Драгоценная любимая рутина	188
Рутина 1. Начинать день с самой собой в тишине	189
Рутина 2. Знать содержание наступившего дня.....	190
Рутина 3. Режим сна.....	191
Рутина 4. 15 минут утренней гимнастики	193
Рутина 5. Мыльный массаж	195
Рутина 6. Стеночка.....	195
Рутина 7. Медитация	196
Рутина 8. Практика «Я моя любимая»	197

Рутина 9. 10 000 шагов в день.....	198
Рутина 10. Практика «Мое любимое тело» (во время душа)	198
Рутина 11. Раз в неделю смотреть новое интервью с известными людьми, нашими современниками	199
Рутина 12. Раз в месяц с подругами устраивать день здоровья (баня, спа, пешие прогулки и т. д.)	200
Рутина 13. Благодарности телу (примерно раз в месяц).....	201
Рутина 14. Горячая вода по утрам.....	202
Успех в удовольствии	202
Заключение	204