

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Ф43

Fiona Susan Ferris  
THIRTY CHIC DAYS: PRACTICAL INSPIRATION  
FOR A BEAUTIFUL LIFE

© 2016 Fiona Susan Ferris

**Феррис, Фиона.**  
Ф43 30 шикарных дней: план по созданию жизни твоей мечты / Фиона Феррис ; [пер. с англ. Я.Е. Ланге]. — Москва : Эксмо, 2019. — 368 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-100206-0

— Сядь, выдохни, закрой глаза и четко представь свою мечту. А теперь открой глаза, встань и действуй!

— Что за ерунда! Мне нужен четкий план, как создать жизнь своей мечты.

Эта книга как раз и дает простой, динамичный и по-французски шикарный сценарий на 30 дней, после которых твоя жизнь уже не будет прежней. Автор книги, Фиона Феррис, не понаслышке знает, что значит хандра и неудовлетворенность серыми буднями. Она изменила свою жизнь, теперь дело за тобой.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-100206-0**

© Ланге Я.Е., перевод  
на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. ПЛЮС 1 ПОБЕДА

**Фиона Феррис**

**30 ШИКАРНЫХ ДНЕЙ**

**План по созданию жизни твоей мечты**

Директор редакции *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Дмитриева*  
Литературный редактор *О. Демидова*  
Младший редактор *К. Мазеева*  
Художественный редактор *В. Брагина*  
Корректор *М. Колесникова*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
NataPro, yurgo, Neniikime, Prokhorovich / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayap belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дюбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.12.2018. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-100206-0



9 785041 002060 >



В электронном виде книга издается вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ОБЛАЧНАЯ БИБЛИОТЕКА



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:  
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.  
Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

*Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:*

**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Нижний Новгород.** Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,  
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Санкт-Петербург.** ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,  
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Екатеринбург.** Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,  
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

E-mail: [petrova.ea@ekat.eksmo.ru](mailto:petrova.ea@ekat.eksmo.ru)

**Самара.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».

Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Ростов-на-Дону.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: [rostov.mag@rnd.eksmo.ru](mailto:rostov.mag@rnd.eksmo.ru)

**Новосибирск.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,  
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Хабаровск.** Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Тюмень.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябьевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: [eksmo-tumen@mail.ru](mailto:eksmo-tumen@mail.ru)

**Краснодар.** ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01 (02).

**Республика Беларусь.** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,

пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан.** РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91 92). E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Украина.** ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**www.book24.ru**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

EKSMO.RU

новинки издательства



*Полу, моему единственному*



# Содержание

Пролог .....	9
Введение .....	11
День 1. А в душе я парижанка .....	15
День 2. Натуральная еда .....	22
День 3. Окружите себя тайной .....	38
День 4. Макияж глаз .....	47
День 5. Создаем и оберегаем свой тайный сад .....	57
День 6. Станьте своей французской тетей .....	67
День 7. Подарите своему телу радость движения .....	77
День 8. Будьте прекрасно оптимистичны .....	87
День 9. Занимаемся благотворительностью .....	97



День 10. Делаем свою жизнь проще для достижения богатства .....	105
День 11. Не драматизируйте! .....	116
День 12. Организуйте ваш гардероб как собственный маленький бутик .....	126
День 13. Позвольте себе быть женственной .....	138
День 14. Создавайте жизнь своей мечты .....	153
День 15. Поддерживайте безмятежность и спокойствие в своей жизни .....	164
День 16. Ваш дом – ваш безмятежный приют .....	175
День 17. Изысканный уход за собой .....	185
День 18. Принцип «понемногу и часто» .....	195
День 19. Общайтесь в удовольствие .....	207
День 20. Станьте шеф-поваром .....	216
День 21. Создаем вдохновение .....	226
День 22. Найдите время на отдых и сон в своем расписании дня .....	239
День 23. Будьте шикарной в финансовом отношении .....	251



День 24. Живите роскошной жизнью .....	272
День 25. Получаем счастье маленькими порциями .....	282
День 26. Волшебство каждый день .....	289
День 27. Выбираем творческий подход и наслаждаемся его преимуществами .....	301
День 28. Представьте, что ваш дом – это бутик-отель .....	309
День 29. Отправляемся по делам пешком .....	323
День 30. Погрузитесь в чувственную красоту .....	331
Бонусный день .....	348
Благодарности .....	356
Об авторе .....	357
Алфавитный указатель .....	358



# Пролог

Если вы хоть немного похожи на меня, значит, вы уже прочли каждую книгу о французском шике и каждый блог на эту тему! Но, несмотря на то что это в некотором смысле перенасыщенный рынок, я все еще читаю все, что попадает на глаза, поскольку уверена в том, что всегда найдется новая точка зрения или какой-нибудь необычный ракурс для улучшения жизни. Простые мысли другого человека на эту тему неожиданно могут стать новым источником вдохновения и преображения.

Лично я обожаю фантастические мысли о том, как стать еще более шикарной и «французской», но и практический аспект не менее важен для меня. Спору нет, приятно размышлять о жизни в изящной квартире во втором районе Парижа, но большинство из нас живет в обычном доме, с видом на соседний двор, а вовсе не на Эйфелеву башню.

И все же не позволяйте этому обстоятельству остановить вас! Почему бы не взглянуть на повседневность сквозь призму французской романтики?





## ТРИДЦАТЬ ШИКАРНЫХ ДНЕЙ

В конце концов, у нас только одна жизнь, а потому давайте сделаем ее веселой и приятной. Что для этого нужно, так это немного воображения, плюс вера в свою способность создать и прожить собственную жизнь так, как нам хочется.

*Фиона Феррис*

В «Тридцати шикарных днях» вы найдете простые, но в то же время весьма заманчивые идеи, которые можно немедленно воплотить в реальность, чтобы улучшить свою повседневную жизнь. И совершенно не обязательно сбегать в Париж, когда вы можете привнести ощущения Города Огней прямо сейчас туда, где находитесь!



# Введение

У многих из нас есть давняя любовь на расстоянии с... Францией, и в частности с парижанкой. Однако мы не хотим быть ее точной копией, скорее нам хочется быть *нашей собственной интерпретацией* ее — шикарной, безупречной версией себя настоящей, с нашими собственными мыслями и делами.

Я действительно считаю, что любая женщина может быть шикарной, если она этого захочет, и для этого вовсе не обязательно родиться французенкой. Да, есть некоторые счастливицы, которым все это достается без усилий. Но есть и те, кто очень хочет понять, «как это работает», — те из нас, кто обожает стильные штучки и кто превратил это в поиск длиною в жизнь с целью выяснить, как стать самой шикарной... легко и непринужденно, разумеется.

В нашей жизни много чего происходит каждый день, но нам все равно нравится держаться с видом *шегольства* и стиля.

Существует множество простых перемен, которые можно открывать для себя день за днем и ко-

торые незаметно и навсегда изменят вашу жизнь к лучшему. Вы можете начать жить лучше прямо сейчас, начиная с сегодняшнего дня, если захотите.

Некоторые стремятся переехать во Францию, чтобы с головой окунуться в культуру, язык и самобытный образ жизни. Для других Париж больше похож на прекрасную мечту.

Это очень по-французски, знаете ли, — «работать, чтобы жить», а не «жить, чтобы работать».

Нас может вполне устраивать место, где мы живем, нам нравится быть ближе к семье и друзьям. Мы даже можем получать удовольствие от выбранной профессии или, по крайней мере, зарплаты, которую приносим домой. Это очень по-французски, знаете ли, — «ра-

ботать, чтобы жить», а не «жить, чтобы работать».

В остальное время, когда мы не зарабатываем на жизнь, мы можем сделать свою жизнь любой, какой захотим, с небольшой толикой вдохновения и смелостью принять решение жить так, как всегда мечтали.

### *Что значит «шик» именно для вас?*

Со временем я стала меньше полагаться на мифическую идеальную француженку и вместо этого постаралась разобраться, что значит «шик» именно для меня. Я все еще много читаю на эту тему, но теперь я достаточно хорошо знаю себя, чтобы понимать, чего хочу в жизни. Я могу определить, каким ее особенностям я говорю «Да», а какие отвергаю из-за того, что они мне не подходят.



Есть множество способов создать *не знаю что* для себя.

В переводе с французского это буквально означает «не знаю что», но в более разговорном варианте — «в этом что-то есть». Википедия описывает это выражение как «неуловимое качество, которое делает что-то или кого-то особенным и привлекательным».

Поиск «шикарной» мотивации с помощью вдохновения является лучшим решением: нужно почувствовать себя настолько увлеченной, что вы просто *не* сможете не сделать того, о чем давно мечтали. Вы обнаружите, что чем больше делаете, тем больше захочется продолжать, и так вы начнете все больше продвигаться вперед. Да, иногда этот импульс уменьшается, часто после этапа первоначальной новизны, и ваш энтузиазм слабеет... Но его снова можно разжечь, напоминая себе о результате. В первую очередь о том, почему вам хочется жить именно так.

Возможно, вам захочется прочесть «Тридцать шикарных дней» сразу полностью, а может быть, покажется любопытным пролистать различные главы (или «дни»), потому что они интересны вам в данный момент. Мое искреннее желание, когда я пишу эту книгу, заключается в том, чтобы вы нашли множество вдохновляющих, полезных идей,

Поиск «шикарной» мотивации с помощью вдохновения является лучшим решением: нужно почувствовать себя настолько увлеченной, что вы просто *не* сможете не сделать того, о чем давно мечтали. Вы обнаружите, что чем больше делаете, тем больше захочется продолжать, и так вы начнете все больше продвигаться вперед.



чтобы незамедлительно воплотить их в жизнь как прямо сейчас, так и в будущем. Многие из этих идей не требуют финансовых затрат. Более того, нередко именно то, что вы исключите из своей жизни, а не добавите, поможет сделать ее более шикарной.

Держите под рукой маленькую тетрадь или блокнот и ручку, чтобы записывать идеи, которые хотите попробовать.

Держите под рукой маленькую тетрадь или блокнот и ручку, чтобы записывать идеи, которые хотите попробовать. Я надеюсь, что эта книга станет для вас ободряющим другом, который хочет для вас самого лучшего. Другом, который хочет, чтобы вы жили полной, богатой, здоровой, счастливой жизнью.

Читайте дальше, чтобы узнать, как вы можете привнести воодушевление, веселье и жизнелюбие («радость жизни») в свою жизнь, начиная с сегодняшнего дня.



ДЕНЬ 1

## *А в душе я парижанка*

Совсем не обязательно просыпаться в квартире в Париже (я живу не во Франции) или даже в Европе, главное – суметь прожить свой день, словно это так и есть. Временами жизнь может показаться немного однообразной, поэтому, просто ради забавы, я одеваюсь утром так, как будто убегаю из дома, чтобы успеть на поезд в метро и добраться до работы, хотя в реальности мы с мужем едем по улицам пригорода в нашей общей «Тойоте».

Даже при том, что я более чем счастлива и довольна, я все еще люблю мечтать о том, чтобы быть идеальной француженкой, живущей шикарной и стильной жизнью. Я могу работать за компьютером или стоять в очереди в банке, но в своем воображении я живу в Париже, порхая по узким улочкам Монмартра на высоких каблуках, чтобы купить теплый багет в булочной.

Я оформляю интерьер с учетом моего скромного бюджета, как если бы я жила в изящной парижской квартирке.

Когда я покупаю продукты к ужину, я представляю, что нахожусь во французском супермаркете, а не в соседнем продуктовом магазине. Дома я просматриваю одежду на вешалках, как будто я неспешно выбираю ее в своем любимом бутике на Сен-Жермен-Де-Пре.

Когда я разбавляю повседневные дела каплей французской фантазии, это помогает мне принимать правильные решения. К счастью, это приятное чувство остается надолго, и я не испытываю угрызений совести, которые могут возникнуть в случае с другими менее полезными занятиями «чтобы хорошо себя почувствовать», такими как перекусить шоколадкой.

Если я совсем не знаю, какие продукты купить на ужин, я спрашиваю себя, например: «Что бы я приготовила, если бы жила в квартире моей мечты в Париже?», «Что бы парижанка сделала прямо сейчас?» или «Как бы она самостоятельно справилась с этим?».

Постановка подобных вопросов помогает сосредоточиться, внезапно приходит озарение, и я легко могу изменить ход моих мыслей в нужном направлении. Я могу вести себя так, будто я – шикарная француженка своей мечты, и жизнь снова прекрасна!

Да, это притворство, но я предпочитаю смотреть на это как на незначительную корректировку курса – приятную, – которая возвращает меня на правильный путь, эту очаровательную мощную улочку с кафе и столиками бистро с обеих сторон.