

УДК 686.81
ББК яб
М31

Le defi des 100 jours — Cahier d'exercice pour une vie extraordinaire
Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés pour tous pays.

© Guy Trédaniel éditeur, 2015, 2016
www.editions-tredaniel.com
www.facebook.com/editions.tredaniel

Масе, Лилу.
М31 100 дней счастья / Лилу Масе ; [пер. с фр. Е. Музыкантовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 416 с. — (WTJ_INSPARATION. Книги).

ISBN 978-5-04-098938-6

Перед вами новый блокнот-анкета для самосовершенствования и постановки целей, который поможет привести в порядок жизнь и найти путь к своему счастью.

УДК 686.81
ББК яб

ISBN 978-5-04-098938-6

© Музыкантова Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Бросьте себе вызов и обретите счастье за 100 дней

www.defides100jours.com

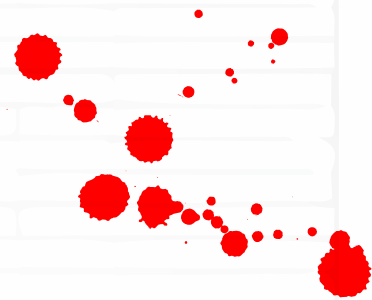
Мое счастье за 100 дней

Имя: _____
Время: _____
Начато: _____
Окончено: _____

Обязуюсь выполнить все задания
и стать счастливой за 100 дней!

Подпись: _____

Дата: _____



**ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ И РАССЧИТАНЫ
НА ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ. ЭТА ТЕТРАДЬ РАДИКАЛЬНО
ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ И ПОСЛУЖИТ
ОТЛИЧНЫМ МОТИВАТОРОМ.**

Жить
настоящей
счастливой
жизнью

Стать
творцом
каждого
своего дня

Перейти к действиям

Манипулировать
в ритме
жизни
&
Осознать силу
фланинга

Научиться расслабляться

Изменить
свой
физический
облик

- * Вывести свои страхи
и психологические блоки
- * Полюбить себя и жизнь
- * Наполниться энергией
для свершения всего
задуманного

Найти образ для вдохновения

Жить насыщенной
и восхитительной
жизнью

Распознать свою истинную суть

Найти свое призвание и жить им

Мечтать

Не бояться трудностей и уметь их преодолевать

Жить более полной жизнью

Обрести новых знакомых и завести прекрасного друга



Свободно самовыражаться

* Набраться смелости выйти из зоны комфорта

* Раскрыть свой полный потенциал

* Стать прекрасным творцом

Жить сегодняшним днем



Обрести свободу в действиях и выборе

Наслаждаться каждым мгновением

Жить полно и прямо сейчас

Привлекать единомышленников



Обрести финансовую независимость

Поверить в себя

Развить интуицию

Содержание

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРОГРАММУ «100 ДНЕЙ СЧАСТЬЯ»!

Что такое программа «100 дней счастья»?	12
Как все происходит? Как разворачивается?.....	14
Основные правила.....	15
Обозначьте свои цели для «100 дней счастья»	16
Мои приемы и методики для «100 дней счастья»	21
Советы для идеальных «100 дней счастья».....	33
Почему именно «100 дней счастья»?	40
Перескочим в конец: как завершить программу?	43
Подготовка.....	46
FAQ по работе сайта «100 дней счастья»	53
Как использовать социальные сети для раскрытия своего потенциала	57
Как пользоваться этой тетрадью на ежедневной основе.....	58
Мои «100 дней счастья»	59

Часть первая НАЧАЛО

Неделя 1. Подготовка. Дни 1-5	64
Неделя 2. Узнать свои возможности. Дни 6-10	80
Неделя 3. Определиться с целями и обозначить их. Дни 11-15	95
Неделя 4. Начать раскрывать потенциал. Дни 16-20	110

Часть вторая РАСКРЫТИЕ

Неделя 5. Избавление от страхов и блокад. Дни 21–25	126
Неделя 6. Переход от слов к действиям. Дни 26–30	142
Неделя 7. Осознание. Дни 31–35	157
Неделя 8. Углубление потенциала. Дни 36–40	172

Часть третья ПРОЯВЛЕНИЕ

Неделя 9. Гордиться своими возможностями. Дни 41–45	188
Неделя 10. Развить интуицию. Дни 46–50	204
Неделя 11. Стать привлекательнее. Дни 51–55	220
Неделя 12. Улучшить свое финансовое положение. Дни 56–60	235
Неделя 13. Улучшить свое финансовое положение (продолжение). Дни 61–65	250

Часть четвертая ВЗМЫТЬ ПОД ОБЛАКА

Неделя 14. Осознать свои стремления и мечты. Дни 66–70	266
Неделя 15. Стать энергичнее. Дни 71–75	281
Неделя 16. Человеческая природа, общество и радости жизни. Дни 76–80	297

Часть пятая ОСОЗНАТЬ СВОЙ БОЖЕСТВЕННЫЙ, ДУХОВНЫЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

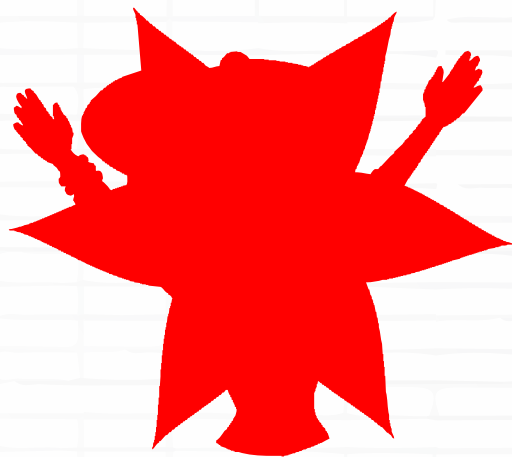
Неделя 17. Признаки вашего божественного потенциала. Дни 81–85	314
Неделя 18. Признаки ваших талантов. Дни 86–90	329
Неделя 19. Признаки ваших талантов (продолжение). Дни 91–95	344

Часть шестая ИТОГИ

Неделя 20. Итоги ваших «100 дней счастья». Дни 96–100	360
День 101 и далее	375
«100 дней счастья»: мои достижения и победы	376
Мой следующий курс «100 дней счастья»	377

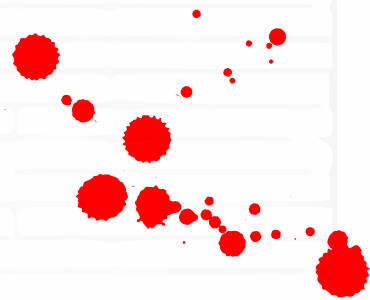
ПРИЛОЖЕНИЯ


Отзывы и советы участников	380
1. Первые шаги	380
2. Обрести уверенность в себе. Чем мне это помогло	385
3. Преодолеть свои страхи	388
4. Признаки и приемы	391
Материалы для чтения	398
Несколько наших любимых книг	398
Я хочу рассказать вам о своих «100 днях счастья»!	401
Примечания	403



*Дорогие грузья и подрузи, здравствуйте
и добро пожаловать в ваши*

«100 дней счастья»!





Приветствуем новоприбывшего! В этой тетради с упражнениями собраны все мои секреты, с помощью которых вы сумеете стать счастливыми всего за 100 дней. Я бесконечно рада, что вы решили начать новый сезон, пересмотреть свою жизнь и выйти на новый уровень личностного развития.

- Я хотела бы сопровождать вас на протяжении всей программы «100 дней счастья» и дать несколько советов, чтобы помочь вам достичь поставленных целей, перейти от слов к делу и добиться желаемых результатов.

Я участвую в программе с 2005 года и могу сказать, что за это время моя жизнь значительно изменилась во всех областях: личной, рабочей, финансовой. Я обрела внутренний покой и нашла новые примеры для вдохновения.

Вместе мы кардинально пересмотрим свой образ жизни, мышления, питания и общения. Раскроем истинную природу человека – стремление творить, радоваться, делиться и сотрудничать.

Чаще всего я начинаю свои видеоблоги и интервью на канале La télé de Lilou www.lateledelilou.com со слов: «Здравствуйте, мои дорогие создательницы!». И действительно, в моих глазах мы все создательницы, активные или пассивные. Пассивное происходит под влиянием страхов и сомнений, мы в нем – жертвы условностей. Такое творчество может привести к зависимости от денег, наркотиков, транквилизаторов, снотворного, алкоголя или азартных игр. К сожалению, пассивное творчество помогает решить проблемы лишь временно. Вдобавок оно разрушительно для нас и для планеты. Для настоящего исцеления и реальных изменений нужно вылечить некоторые пораженные аспекты своей жизни и выработать хорошие привычки. Это работа, и ее следует выполнять постепенно, шаг за шагом.

Я заметила, как после пройденных сезонов моя жизнь изменилась. Я расцвела и живу той жизнью, которая мне подходит. Замечу, что перемены начались уже с первых сезонов. Но именно во время «100 дней счастья» моя жизнь радикально преобразилась во всех смыслах. Я приучилась открыто выражать свои желания, быть благодарной, все быстрее и быстрее ориентироваться, верить в себя и особенно находить ответы в себе, а не в окружающем мире. «100 дней счастья» оказались наиболее действенным способом достичь всего этого, ведь я смогла собрать множество концепций, техник, советов и лично их проверить. Все мы уникальны, поэтому каждый должен иметь собственный инструментарий и найти то, что лучше всего подходит именно ему. Вам не придется издеваться над собой или ввязываться в долгую программу. Чтобы преуспеть, советую просто идти до конца в том темпе, который вам удобен. Да, программа рассчитана на 100 дней, но вы можете участвовать в ней раз в неделю или раз в месяц. Я бы, конечно, рекомендовала вам придерживаться ее каждый или почти каждый день, но только вам решать, что вам подходит и какие

приемы у вас работают. Вы станете для себя лучшим тренером, лучшим другом, найдете в себе ответы на мучающие вас вопросы — а еще получите поддержку на сайте «100 дней счастья» у других участников.

Мы можем творить в страхе, продолжая уничтожать себя и планету, а можем сделать выбор в пользу любви и создавать уже активно, пустить свои навыки, таланты и креативность на пользу жизни, расширить ее видение.

В этой книге — в этой тетради — вы найдете множество пояснений, поддержку, источник вдохновения, перечень приемов и методов, которые помогут вам успешно пройти курс «100 дней счастья» и в корне изменить свою жизнь. Вас ждут взлеты и падения, но одно могу сказать точно: за эти 100 дней вам представится возможность заново взглянуть на некоторые аспекты своей жизни, перейти к действиям и постепенно создать ту жизнь, которая устроит вас во всех смыслах.

Желаю вам, мои дорогие сотворцы, друзья и подруги, обрести свое счастье за 100 дней!

Целую, Lily Mace
lateledelilou@gmail.com

P. S. Если вам нужна поддержка и вы желаете каждый день получать от меня по видеоролику с объяснениями текущих упражнений или просто со словами ободрения, пройдите по ссылке: <http://www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-programme/>.



Что такое программа «100 дней счастья»?

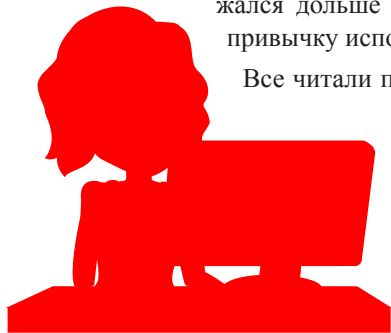


«100 дней счастья» – это бесплатная программа, предназначенная для поддержки и помощи развитию человека, его эволюции и преображения. Участники сами выбирают дату начала, подходящие им практики и цели. По ходу программы участники по желанию делятся онлайн своими радостями, страхами, способами преодоления трудностей, источниками вдохновения, отчитываются о прогрессе, о том, какие цели себе поставили. Каждый сезон длится 100 дней и позволяет использовать опыт предыдущих. Таким образом, можно прогрессировать, чуть быстрее узнавая себя и совершая все более четкие шаги на пути к мечте.

Бесплатный сайт «100 дней счастья» дает возможность познакомиться с удивительными личностями, обрести поддержку и изменить свою жизнь: www.defides100jours.com.

С чего начиналась программа «100 дней счастья»?

«100 дней счастья» появилась в 2005 году во Флориде. Мы с Сэнди Грейсон и Лорой Дукста принялись выстраивать действенную программу после множества разочарований. Мы увлекались личностным развитием, но очень быстро поняли, что, какие бы книги ни читали, в каких бы семинарах ни участвовали, жизнь получалось менять лишь частично. Более того, результат не держался дольше нескольких недель или месяцев. Мы быстро теряли привычку использовать то, что узнали.



Все читали прописные истины: «Во время тренировки происходит всплеск энергии»; «Во время медитации сознание проясняется, приходит умиротворение и спокойствие»; «Когда ведешь дневник, то раскрываешь внутреннюю мудрость»; «Когда стремишься к богатству, то создаешь его».

Мы решили следовать путем собственных проб и ошибок.

Оригинальная затея была создать реалити-шоу для американского канала. Концепция простая: собрать в доме дюжину людей и на протяжении 100 дней следить за их прогрессом.

Идея «100 дней счастья» (в США программу назвали *The 100-Day Reality Challenge*) оказалась удачной, и я надеялась, что однажды шоу выйдет на национальном и международном телевидении. Но каналам требовались скандалы, а не информативные и мотивирующие передачи.

Большая фанатка Интернета – а я создаю сайты с 2001 года, – я поняла, что смогу привлечь больше людей, если открою бесплатную онлайн-площадку, посвященную программе. Как раз широко распространялись веб-конференции, начал предоставлять платформу YouTube, и мы решили пойти в этом направлении и опробовать программу на себе. Каждая обзавелась камерой, компьютером, поставили себе цели на следующие 100 дней, выбрали практики и принялись вести видеоблоги, чтобы отмечать свой прогресс.



Этот первый сезон стал большим сюрпризом для нас самих. Он принес столько открытий, неожиданностей, перемен, поддержки и новых идей, что мы сразу же решили представить «100 дней счастья» в Интернете как можно большему числу людей.

В 2006 году документальный фильм и книга Ронды Бирн «Секрет» снискали огромный успех. Миллионы людей захотели на практике применить законы привлекательности. Мы поймали момент, и «100 дней счастья» быстро распространились по англоговорящим, а затем и франкоговорящим странам. Программа стала площадкой для чудесных игр, способом опробовать разные практики, что превосходило знаменитые законы привлекательности.

Постепенно, с каждым сезоном, который длился по 100 дней, моя жизнь и жизнь прочих участников менялась. Я была в восторге и записывала все больше и больше видеоблогов, чтобы наконец осуществить свои мечты и применить все, что узнала из книг. Я стала постоянным участником программы.

В феврале 2009 года я потеряла работу и осталась без денег, а ведь строила большие планы на будущий сезон. Я не понимала, как такое могло со мной случиться, я же размещала бесплатные ролики и старалась помочь всем на свете.

Вот тогда-то я в полной мере осознала плюсы «100 дней счастья». Программа помогла мне увидеть те «подарки судьбы», которые могут превратиться в проблемы. Я училась больше верить в жизнь, в себя, быть благодарной за все, что произошло и что у меня уже есть. Я обнаружила, что чем грандиознее мои мечты и планы, чем сильнее моя готовность столкнуться с реальностью, тем больше проблемы помогают мне раскрыться. Именно они дают мне стимул расти и приближаться к мечте. Я все яснее могла понимать, чего хочу, высвобождала свой потенциал, а неудачи стали трамплинами на пути к успеху и расцвету.

Как все происходит? Как разворачивается?

«100 дней счастья» – это бесплатная программа, которую можно выполнять онлайн или по этой тетради, анонимно или ведя блог. Таким образом, можно обозначить цели и задачи в начале программы и отслеживать прогресс. Участвуйте самостоятельно, вместе с друзьями, родными или группой на сайте. Там вы можете обрести новых знакомых на той же стадии личностного и профессионального развития, сдружиться и завести не только позитивные, но и полезные связи.

Программа делится на сезоны, каждый из которых рассчитан на 100 дней. Если вы только присоединились, начните с первого сезона.

Все многочисленные практики расписаны в этой книге. Вы можете добавить свои приемы и техники. Цель состоит в том, чтобы развиваться и двигаться вперед. «100 дней счастья» помогают обзавестись полезными привычками и обрести ясность целей и намерений.

Предлагается каждые 25 дней проводить самооценку, чтобы понять, на какой стадии вы находитесь, и анализировать, что работает, а что нет. Это также позволит пересмотреть цели, если они кажутся неосуществимыми или излишне трудными. Важно не бояться намечать себе серьезные прекрасные вершины – те, которых вы пока не знаете как достичь, но понимаете, что вам хватит на них сил.

Чтобы вам легче было справляться с программой, пригласите в нее друзей и встречайтесь все вместе раз в две недели или раз в месяц, чтобы обсудить свои результаты. Поверьте, вас ждут прекрасные вечера, полные вдохновения и смеха. Или соберите на сайте «100 дней счастья» группу по интересам из одного города или страны и приглашайте участников на встречи.

Советуем ежедневно вести эту тетрадь, выполнять предлагаемые задания и участвовать как можно регулярнее. Однако если придется пропустить несколько дней, а то и неделю, не мучайтесь угрызениями совести и возвращайтесь на тот этап, где остановились. Очень важно подвести итоги по завершении программы независимо от регулярности участия.





Основные правила

Никаких правил. Вы сами выбираете, в каком темпе выполнять задания и как регулярно. В некоторые сезоны я успевала записать только шесть видеоблогов и заполнить 30 страниц тетради, в другие же упражнялась ежедневно. Эта тетрадь мне очень помогла. Я заметила, что даже минимальное участие помогает двигаться дальше. Разумеется, лучше всего выдерживать ежедневный ритм, но все зависит от вас. Главное – закончить сезон.

Только вам решать, придерживаться анонимности или нет. Лично мне больше нравится снимать блоги, чем вести записи от руки. Это проще и действеннее. Но вы должны выбрать способ участия, ориентируясь на свою личность, свои знания и на то, хочется ли вам делиться онлайн своими взлетами и падениями.

На сайте есть одно золотое правило: вы должны участвовать, а не использовать площадку для собственной раскрутки, – это не рекламный сайт, и даже если проводятся встречи и участники обмениваются информацией, мы просим не отправлять группам друзей или просто посторонних людей рассылки с рекламой каких-либо услуг. Цель программы не в этом. Вы можете собирать группы и говорить о «100 днях счастья», но сайт не предназначен для обсуждения лично ваших методов или проведения семинаров. Он существует, чтобы человек мог принимать участие в программе независимо от того, кто он: терапевт, писатель, художник, предприниматель, профессионал, домохозяйка или пенсионер. На сайте все – участники, и вы можете давать советы лишь в том случае, если у вас их спрашивают. Взаимопомощь на сайте сугубо естественна, и мы просим сообщать обо всех случаях нарушения этого принципа по адресу: lateledelilou@gmail.com. Вы сами должны соблюдать это золотое правило для участия в программе «100 дней счастья».

Обозначьте свои цели для «100 дней счастья»

Желание – очень мощный инструмент. Если вы никогда его не использовали и не знаете, с чего начать, то откройте эту силу в ходе программы и сами ее испытаете. На эту тему написано множество книг и статей в Интернете. В конце тетради мы предлагаем несколько работ для ознакомления.

Я, как и миллионы людей по всему миру, понимаю, какой происходит выброс энергии, когда вы формулируете планы на день или ставите цель перед тем, как начать совещание. Будто вся жизнь концентрируется на том, чтобы осуществить это намерение. Оно становится контекстом, в котором я могу приложить максимум усилий, главное – верить в результат. Это ощущение свободы, творчества и радости.



«Я должна определиться с целью до того, как обсудить ее с мамой! Очень полезная техника. Помогает, например, наметить каркас будущей встречи. Вы можете использовать этот прием, чтобы создать контекст своей жизни или определиться с целями для нового сезона программы и проверить на прочность законы Вселенной. Лично я в 11-м сезоне хотела, чтобы жизнь стала «вкусной», а все то, что не подходит, автоматически из нее выкидывалось. Короче говоря, веселиться, жить свободно и на полную катушку. В итоге жизнь и правда стала «вкуснее» – сами видите по тому, что я здесь пишу, – и, уверена, впереди меня ждут еще более яркие события! Возвращаясь к нашим «баранам», сейчас моя цель – без скандалов поговорить с матерью. Хочу, чтобы в глубине души она ощущала, что я контролирую ситуацию».
(«Я потеряла работу, и мне это нравится», с. 42.)

Стоит лишь обозначить цель – и жизнь поворачивается в ту сторону, куда нужно вам. Попробуйте, это потрясающе.