Декабрь 2017

Коротаем зиму

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

7 советов для тех, кому надоело жить по-старому

Добрые новогодние истории

Зимние рецепты выпечки

Интервью с «космической» Катериной Ленгольд

10 способов обрести спокойствие перед Новым годом

Как зарядиться энергией. Советы МИФовцев

Содержание

стр. 3
Слово редактора

стр. 4
Лариса Парфентьева: 7 советов для тех, кому надоело жить по-старому

стр. 8
9 идей зимних занятий

стр. 9
Чек-лист охотника за впечатлениями

стр. 10
Интервью с Катериной Ленгольд: «Не делайте того, чего делать не нужно»

стр. 16
Время восхитительных историй и Волшебная мастерская подарков

стр. 20
Коротаем зиму

стр. 22
Советы МИФовцев: что помогает зарядить свою «батарейку»

стр. 24
6 способов зарядиться энергией

стр. 26
Мастер-класс «Открытка с елочкой своими руками»

стр. 28
Зимние рецепты

стр. 32
Вдох-выдох: 10 способов обрести спокойствие перед Новым годом

стр. 35
Реверсивный календарь. Чтобы все успеть

стр. 36
Игровая комната

стр. 38
Зимние книжные новинки

стр. 40
Тайное знание Дарителей книг

Здравствуйте, читатель!

Вот и наступил самый сказочный месяц года. Помните, как в детстве мы ждали 31 декабря? Аж ладошки покалывало от нетерпения! А как готовились — весь дом в мандаринках и фантиках от конфет.

Теперь у нас нет времени вырезать снежинки из тонкой бумаги. Мастерить для мамы открытку. И утром мы не бежим к елке, чтобы посмотреть, что там принес чудной волшебник на этот раз.

Но есть время мечтать и исполнять мечты. Потому что мы выросли — и сами стали волшебниками.

Давайте делиться теплом. Дарить подарки. И рассказывать новогодние истории, чтобы хоть на миг возвращаться в то детское ощущение сказки и чуда, которое с годами теряется. Когда, если не сейчас?

С Наступающим!

Искренне и с любовью,
ваш МИФ

7 советов для тех, кому надоело жить по-старому

Новый год — главный рубеж, чтобы начать новую жизнь. В МИФе есть специалист по этой теме — наша коллега Лариса Парфентьева: она уже несколько лет изучает истории людей, которые смогли измениться, написала о них в дилогии «100 способов изменить жизнь». Теперь Лариса дала несколько советов для тех, кому надоело жить по-старому. Ну что, начинаем новую жизнь с Нового года? :)

Хайвэй перемен

Я заметила, что перемены происходят в 4 этапа. Их я условно назвала так: путь Нищего — путь Ученика — путь Воина — путь Мудреца.

Почти все перемены начинаются с того, что мы оказываемся в роли Нищего: у нас мало всего — мало энергии, времени и прочих ресурсов. Тут важно сделать все, чтобы раздобыть себе любыми способами эти ресурсы. После того как они появились, мы становимся Учениками: начинаем впитывать новые знания, изучать что-то.

Вот тут очень важный момент: главное, не зациклиться на этом этапе. Вы ведь знаете людей, которых можно назвать «вечными тренингистами»? Они читают книги, мотаются с одного тренинга на другой и ничего не происходит.

Надо вовремя уйти с пути Ученика и стать Воином — человеком, который отрабатывает свое мастерство. Час за часом, день за днем работать над своим мастерством — в бизнесе, в проектах, в творчестве. Именно на этом этапе начинается ваша персональная «война»: борьба со страхами, чужим мнением, ощущением того, что ты не знаешь, что и как делать, но тебе надо двигаться вперед. И последний уровень — это уровень Мудреца. Вы уже стали мастером и и готовы делиться своими знаниями, своим мастерством, своей любовью

Не пытайтесь увидеть весь путь целиком

Никто не знает, как пришел к тому, к чему пришел. Например, компания Google появилась довольно спонтанно. Сергей Брин и Ларри Пейдж захотели создать библиотечный поиск онлайн — для Стэнфордской библиотеки. И у них это получилось. Никто изначально не планировал сделать Google: они просто улучшали продукт, а потом — бац — и вышел лучший в мире поисковик.

А один известный российский банкир рассказывал, что пришел в банковскую сферу, потому что на заре карьеры это было единственное место, куда его взяли.

Так что не пытайтесь увидеть свой путь: сделайте первый шаг — и дорога начнется выстраиваться под ногами.

Сила сопротивления

Если не начать делать что-то моментально, то включается такая вредная штука, как Сила Сопротивления. Именно поэтому, как только вас зажгла какая-то идея или мысль, нужно действовать в течение 72 часов. Если вы решили, что вам, наконец, нужно выучить английский или пойти в спортзал, сделайте первый шаг в течение 72 часов. Например, запишитесь на курсы или купите абонемент в спортзал. Наш мозг — ленивый хитрец, который боится всего нового, поэтому, будьте уверены, очень быстро придумает, почему вам не стоит начинать новую жизнь или менять привычки.

Правило 10/10/10

Очень часто мы принимаем решения, которые в долгосрочной перспективе могут быть совершенно неправильными. Чтобы проверить ваше решение на прочность, задайте себе три вопроса: «Как я буду относиться к своему решению через 10 минут? Через 10 месяцев? Через 10 лет?». Если то, что вы хотите предпринять, и через 10 лет останется поводом для гордости, значит, вы задумали отличную штуку.

Заведите мини-привычку

Люди недооценивают силу маленьких шагов. И не просто маленьких, а силу мини-шагов. Если не можете начать что-то делать, то заведите себе мини-привычку. Она начинается с маленького «дурацкого» действия, которое не вызовет у мозга сопротивления. Например, если вы решили заняться спортом, то не нужно сразу выбирать себе программу на 40 минут. И даже на 20 минут. Скажите себе: «Сегодня я буду заниматься спортом 1 минуту». Да, всего одну минуту. Начните с одной минуты и увидите, как уже к концу месяца легко доведете свои тренировки до 20-30 минут, а потом и больше. Когда мозг не боится сильных нагрузок, ему легче начать что-то делать.

Дорога под ногами идущего

Самый популярный вопрос, который я слышу: «А с чего начать?». Люди не могут сдвинуться с места, потому что им хочется увидеть свой путь целиком. А это невозможно. Это как в компьютерной игре — сначала ты проходишь первый уровень, и только потом «открывается» второй.

Есть два типа инноваторов: концептуалисты и экспериментаторы. Концептуалисты (их мало) могут придумать классную идею сходу, а экспериментаторы (их большинство) просто «открывают» идею в процессе. Честно говоря, я не знаю лично ни одного концептуалиста, а вот инноваторов полным-полном. Все они строят свою дорогу под ногами через творческий поиск. Например, дошедшие до нас рукописи Бетховена испещрены пометками, исправлениями, изменениями и росчерками до такой степени, что в некоторых местах бумага прорвалась. Все иннова торы знают, что выиграют те, кто готов пропустить через свою жизнь максимальное количество неопределенности.

Так что главный вопрос, который стоит себе задать: «Сколько неопределенности я готов пропустить через свою жизнь, чтобы добиться мечты?». Подумайте.

Иллюстрация из **книги «Чудо»**

9 зимних занятий

Мы собрали идеи идеальных занятий для зимы и будем пробовать их сами. Присоединяйтесь!

1. Каждый день, когда идет дождь или снег, придумывать и записывать минимум 1 причину, почему это хорошо. Дополнительное условие: желательно не ограничиваться эстетикой («это красиво» или «это романтично»), а искать реальную пользу для себя или окружающего мира.

2. Каждый день до весны начинаем фотографировать одно и то же дерево (из окна или по пути домой), чтобы потом на кадрах смотреть, как меняется его вид. Можно даже сделать таймлапс.

3. Бороться с банальностями и стереотипами: как только захочется завернуться в тёплый плед и похандрить, выйти на короткую прогулку или обтереться холодным мокрым полотенцем.

4. Найти хорошую зимнюю книгу и прочесть её от корки до корки со всеми необходимыми атрибутами — в пледе, с котом под боком и чашкой горячего чая рядом на тумбочке. Мы сказали бороться с банальностями и стереотипами в пункте выше? Мы погорячились!

5. Устроить переписку с друзьями, живущими далеко, и ежедневно пытаться убедить друг друга в том, что ваша погода лучше.

6. «Продышать» окошечко и нарисовать книгу на замерзшем окне в автобусе.

7. Совершить настоящую спланированную вылазку в ближайший лес с чаем в термосе, горячими бутербродами в фольге и шерстяными носками.

8. Достать лото, бродилку или другую настольную игру, которую вы купили сто лет назад, и пригласить сыграть в нее как можно больше людей. Включая соседей, родственников и консьержа Владлену Олеговну.

9. Составить карту желаний на Новый год 2018 заранее, без спешки.

Охотник за впечатлениями

Как пользоваться чек-листом:

— Вспомни всё, что давно хотел испытать, но не решался.

— Впиши это в недельное расписание. Один день — одно впечатление.
Первые 7 дней мы уже заполнили, остальные — тебе.

— Выполнил — закрась звезду, съешь печеньку и переходи к следующему.

- ☆ Попробовать новое блюдо
- ☆ Прочитать любую детскую книгу (наличие детей не обязательно)
- ☆ Провести утро под классическую музыку
- ☆ Послушать аудиокнигу
- ☆ Пересадить цветок в новый горшок
- ☆ Сходить в кино или в театр
- ☆ Погулять по самому красивому парку в городе
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆
- ☆

Не жди понедельника или первого января — начинай сегодня!

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Не делайте того, чего делать не нужно

Интервью с автором agile-ежедневника «Космос» Катериной Ленгольд

Где взять время на личные проекты? Как всё успевать и не беспокоиться о потерянном времени? Почему моя система планирования не работает? С подобными вопросами сталкивается почти каждый. И не всегда понятно, как выйти из замкнутого круга. Путём проб и ошибок Катерина Ленгольд, самый молодой вице-президент в аэрокосмической индустрии (сейчас ей 26 лет), разобралась, как правильно ставить цели, добиваться их и наслаждаться этим процессом. А мы поговорили с ней и узнали все секреты

— Катерина, расскажите немного о себе.

Меня зовут Катерина Ленгольд. Я выросла в Москве, живу и работаю в Калифорнии, где руковожу развитием бизнеса в спутниковой компании Astro Digital. В 14 лет я поступила в университет, в 20 основала свой первый стартап, который я продала, когда мне было 23. Сейчас мне 26 и я самый молодой вице-президент компании в мировой аэрокосмической индустрии.

— Расскажите про вашу систему планирования.

Меня всегда интересовала нейрофизиология и методики оптимизации работы мозга. Несколько лет назад я училась в Массачусетском Технологическом Институте (MIT), брала дополнительные курсы в Гарварде и для полного счастья решила основать стартап. Дел было так много, что голова шла кругом. Я моталась между континентами, экзаменами и инвесторами. Мне срочно был необходим подход, который бы вытащил меня из проруби нескончаемых to-do-листов и бессонных ночей.

Я стала пробовать разные методы личного планирования. Что-то работало, а что-то просто отнимало кучу времени. Из этих экспериментов и советов моих менторов сложилась система, которая легла в основу agile-ежедневника «Космос».

Как это работает:

1. Ставим три цели на 9-недельный спринт, разбиваем их на этапы и отслеживаем прогресс каждую неделю.

2. Каждый день определяем три приоритетные задачи и фокусируемся на них в первой половине дня.

3. Разбиваем задачи на 25-минутные блоки с 5-минутным перерывом (техника Pomodoro). Формируем полезные привычки, которые мониторим каждый день.

4. Ведем журнал ежедневных достижений и благодарности.

— Как вы считаете, в чём главный секрет вашей продуктивности?

Думаю, самым важным уроком для меня стало то, что большинство задач просто НЕ НУЖНО делать. Умение говорить «нет» второстепенным делам, которые никак не продвигают вас к значимым целям, экономит силы и время на по-настоящему важные задачи.

— Как вы решили поделиться с миром своей системой планирования и издать её в виде ежедневника?

Мне нравится делиться. Я регулярно публикую свои идеи, полезные находки и материалы на своей страничке в «Инстаграме» и в «Фейсбуке». Я убеждена, что один из лучших способов развиваться самому — это делиться с другими. У нас регулярно получаются интереснейшие беседы с моими подписчиками, я у них многому учусь.

Электронную версию моего ежедневника скачали десятки тысяч человек. Признаюсь, я никак не ожидала такого интереса и уж точно не планировала ничего издавать. Но меня все чаще стали спрашивать, можно ли где-то купить печатную версию. Когда счет таких обращений пошел на сотни, я поняла, что нужно издавать! Максим Дорофеев, автор «Джедайских техник», поделился своим опытом работы с МИФом и познакомил меня с Ренатом Шагабутдиновым, ассистентом генерального директора издательства.

Скажу честно, я ожидала, что процесс работы с издательством будет бесконечно долгим, с бюрократией и миллионом согласований. Все получилось с точностью до наоборот. Одного созвона по скайпу оказалось достаточно, чтобы договориться. Уже через несколько недель мы начали работу с замечательным редактором Натальей Довнар, которая помогла «причесать» контент, инструкцию, блоки полезных советов. Было так легко и приятно работать, что я уверена, мы обязательно еще что-то сделаем вместе!

— Есть ли какой-то универсальный совет или лайфхак по продуктивности, который поможет абсолютному большинству?

Не делайте того, чего делать не нужно. Большинство дел в вашем списке задач не продвигают вас к вашим ключевым целям, а только создают видимость бурной деятельности. Научившись говорить «нет» таким задачам, вы высвободите время и силы на важные свершения.

—Вы уже многого добились. Какой у вас план на ближайшее будущее?

Я по уши влюблена в космос. Моя компания Astro Digital строит спутниковую группировку для ежедневного мониторинга всей земной поверхности и аналитическую платформу для работы с данными. В июле у нас был первый запуск, мы смотрели его всей командой. Это был в буквальном смысле ПРОСТО КОСМОС. Эмоции сложно передать словами. Так что я в космосе надолго.

— Какое у вас хобби?

Я очень люблю готовить (особенно полезные десерты), читать (причем именно бумажные книги), обожаю океан (занимаюсь дайвингом) и путешествия (недавно объездила Италию).

— Хотели бы вы что-нибудь передать своим читателям?

Будьте терпеливы по отношению к себе, не пытайтесь себя ломать. Формируя новые привычки, меняя свой подход к личному планированию, действуйте плавно. Это как с растяжкой — если с разбегу попытаться сесть на шпагат, можно навредить себе и отбить желание заниматься гимнастикой на всю оставшуюся жизнь. Когда вы начнете планировать с «Космосом», внедряйте изменения поэтапно, не спешите. Здесь главное — регулярность и удовольствие от процесса. Удачи!

Иллюстрация из **книги «Чудо»**

Время восхитительных историй

Театр начинается с вешалки. А Новый год — с историй. С тех, что мы рассказываем сами себе, читаем перед сном или придумываем под бой курантов. Без истории новый год — просто календарь. А с историей — превращается в сказку.

Сегодня мы начинаем писать нашу очередную новогоднюю историю. Вместе. И искренне хотим, чтобы она запомнилась всем нам.

Поэтому давайте вспоминать светлые моменты и каждый день, пусть ненадолго, возвращаться в то волшебное ощущение, предвкушение праздника, которое с годами от нас ускользает.

Первые истории — от наших МИФовцев →

В детстве я долго верил в Деда Мороза и традиционно заказывал подарок в форточку, даже когда уже стеснялся этого (в престарелом дошкольном возрасте). Всё потому, что мои желания всегда сбывались. Однажды я заказал в подарок апельсины без косточек. Ну вот была у меня такая заветная мечта: чтобы как мандаринка, но огромная и без мороки. Утром под ёлкой лежали апельсины. Я съел их все и не нашёл ни одной косточки. До сих пор считаю это чудом и не знаю, как оно маме удалось. Наверняка без Деда Мороза не обошлось.

Антон Бахарев, копирайтер

Однажды в детстве я не нашла под елкой подарок, который заказывала, и сильно расплакалась. И решила что, Дед Мороз — мерзавец, верить ему нельзя! :-) Но потом родители посоветовали искать лучше, и я нашла его — двойной пенал для ручек. Счастью не было предела, я спала с ним под подушкой всю ночь.

Агапитова Алина, дизайнер

Хорошо помню, как у меня появлялось новогоднее настроение. Не от запаха мандаринок, не от шуршания дождиков, не от постукивания ёлочных игрушек. И даже не от вида запакованных подарков на верхних полках в шкафу — их мне видеть не полагалось.

Для меня новогоднее настроение приходило в тот момент, когда мы уже собрали и нарядили ёлку — и последним штрихом ставили пластмассовую Снегурочку с Дедом Морозом под неё. И вот в тот момент, когда я доставала Снегурку из картонной коробки, протирала от пыли тряпочкой и ставила под нижние зеленые ветки с шариками, — вот тогда появлялась какая-то магия, я чувствовала себя волшебницей и у меня уже не проходило до самого праздника новогоднее настроение.

Ирина Типунова, менеджер контентных проектов

До Нового года было еще далеко, когда арт-директор МИФа Виталик Бабаев поделился с нами еще одной историей. Он рассказал, что каждый год ему хочется дарить на праздник душевные подарки. Особенно — тем, кто далеко. Выбрать маме книг, красиво упаковать и положить под елочку… И тут оказалось, что у каждого из нас есть те, кто далеко, и кого очень хочется порадовать. Так появилась волшебная мастерская подарков.

Теперь все, кто любит дарить книги, могут их положить в красивую коробочку, добавить новогодних мелочей и отправить любимым. Мы сами выстроились в очередь, чтобы успеть до Нового года.

Иллюстрация из **книги «Чудо»**

Мы неслучайно выбрали такое название журнала, потому что наша самая хюгге-книга — **«Коротаем зиму»**. Открываешь ее — и попадаешь в сказку. Книгу хочется читать, перечитывать и прижимать к сердцу от избытка чувств. Смотрите сами.

Прижмемся друг к другу крепче

Датские зимы особенно длинные, солнечный свет в тех краях — редкий гость. Но вместо того чтобы всей нацией впадать в мрачное отчаяние в этот сумрачный сезон, зимой Дания переживает особый радостный период. Хюгге — это уют, пламя зажженных свечей, встречи и обеды с друзьями. За последние пару лет понятие «хюгге» стало своего рода трендом, но во многих странах есть слова, которые обозначают это ощущение уюта и благополучия. По-немецки gemütlichkeit означает тепло, хорошее настроение и чувство дома. Шведское слово gemytlig — это эквивалент немецкого, а итальянское слово, обозначающее ощущение уюта, которое мы часто испытываем зимой, — comodità. Ближайшее соответствие в английском языке — слово, которое часто используют неверно, croodle, что значит «уютно устроиться, прижавшись друг к другу, как цыплята в теплом курятнике».

Для многих из нас после Нового года начинается период лишений и наказаний за те поблажки, которые мы позволили себе на праздниках. Мы начинаем думать о занятиях спортом и овощных соках. В этом есть свои плюсы, но датчане зимой не приветствуют строгие диеты. Они считают погоду и нехватку солнечного света достаточно тяжелыми испытаниями, чтобы вдобавок ко всему перейти на унылый строгий рацион, в основе которого — крупа и пюре из репы. Основополагающий момент датского подхода — доброта к себе, люди пытаются скрасить зимние дни комфортом и вкусной едой. Если такая еда содержит масло и сахар и хорошенько подрумянилась в духовке, чтобы стать еще вкуснее, — тем лучше. Немного снисходительности к себе — непременная часть скандинавского плана на зиму.

В последние несколько зим в моем ежедневнике особо отмечен вечер каждого четверга. Я встречаюсь с двумя подругами, и мы рукодельничаем. Непременными атрибутами этих небольших, но прекрасных посиделок служат открытый огонь, горячительные напитки (обычно это домашняя настойка на ягодах), очищенные углеводы (как правило, пирог) и какой-то проект, над которым каждая из нас работает в данный момент (это может быть

вязание или шитье). Мы часто приносим с собой мягкие тапочки (а иногда и уютные пижамные штаны) и устраиваемся поудобнее под пледами. Самое приятное в таких рукодельных вечерах — компания этих двух прекрасных женщин. Для нас делать что-то руками — не какая-то преходящая прихоть, это так же естественно, как есть. Без этого жизнь кажется очень скучной, а когда ты надеваешь только что довязанную шапку, зная, что сделала ее своими руками, то испытываешь глубокое удовлетворение (и оно усиливается, когда ты показываешь ее друзьям).

Думаю, когда мы что-то создаем, то испытываем радость потому, что когда-то древнему человеку было выгодно уметь шить одежды из звериных шкур, прясть шерсть, а потом вязать или ткать из ниток одеяла и одежду. У тех, кто умел шить, ткать, вязать, делать оружие, вырезать из дерева или строить убежища, было больше шансов выжить в холода. Ощущение благополучия, которое мы испытываем, когда мастерим шапку или заготавливаем дрова для камина, унаследовано нами от наших предков. В то же время основа успешного выживания человеческого вида — способность объединяться и делиться знаниями. Поэтому неудивительно, что ощущение правильности происходящего усиливается, когда несколько человек собираются вместе, чтобы что-то мастерить.

Если вам сложно собраться вместе с друзьями, можете присоединиться к одному из многочисленных тематических онлайн-сообществ. Акции «вяжем вместе на спицах» и «вяжем вместе крючком» регулярно проходят в специальных группах или в отдельных блогах, а с помощью Twitter вы можете делиться вашими успехами каждую неделю, и это усилит вашу радость от рукоделия. В эту книгу я включила несколько сезонных рукодельных проектов, и я надеюсь, что, когда холодным субботним утром вы, слушая радио, будете заниматься ими в уединении, это скрасит ваш зимний день. Многие из этих вещей можно делать вместе с друзьями, да еще и угощаясь ароматным пирогом, и это, я надеюсь, поможет вам ощутить бодрость и радость жизни серыми вечерами.

Советы МИФовцев про энергию

Мы попросили МИФотворцев поделиться своими секретами: что не позволяет им зимой впадать в хандру и как получать удовольствие от пронизывающего ветра и не идеально пушистого снега.

У меня рецепт простой — тренировки по ирландским танцам. Во-первых, под их мелодии невозможно хандрить! Все так четко, ритмично, хочется танцевать прямо на месте. А во-вторых, ирландские танцы дают мощную нагрузку на тело: ноги, пресс, спина. Когда думаешь о том, как бы все сделать правильно, ровно и аккуратно, то на грустные мысли в голове места не остается.

Юля Адамович, PR-менеджер МИФ.Научпоп и МИФ.Комиксы

Встречи с горячими людьми — раз. Это люди, которые сильно чем-то увлечены, энергичны и счастливы. Когда общаешься с ними, как будто обмениваешься энергией. Приходят в голову новые идеи, свежие мысли. И тут уже некогда хандрить. Яркое рабочее место — два. Рядом с ноутбуком стоит красный цветок, милый стакан для ручек, фотографии родных на столе под стеклом. Концерты, театры, кино — три. Стоит составить план посещения мероприятий, сходить на концерт любимого певца или просто послушать живую музыку для полной перезагрузке.

Елена Колмогорова, HR-менеджер издательства «МИФ»

Мне помогают танцы. Летом на них не хватает времени, а осенью, когда за окном темно и сыро, танцевальный зал превращается почти в курорт: там и тепло, и радостно, и люди хорошие. Как только чувствую, что нет сил или настроения, беру туфли и иду на занятие. Танцевать и хандрить одновременно невозможно, поэтому все сразу приходит в норму.

Наталья Булатова, копирайтер

Чтобы день прошел продуктивно, с утра мне нужна внутренняя тишина. Или, если переформулировать, состояние безмыслия. Для этого я смотрю в окно. Постепенно внимание с мыслей обо всем на свете перемещается в реальность — на дома, машины, деревья, спешащих людей. Я перестаю думать и начинаю просто наблюдать. Через несколько минут появляется заряд спокойствия и радости. Это не когда тебя распирает от желания куда-то бежать и что-то делать, а когда ты ни в чем не сомневаешься, без лишних действий делаешь то, что нужно, и так хорошо, насколько можешь. Добавьте в свой день немного тишины и наблюдайте, как меняется ваша жизнь :-)

Алина Ибрагимова, продюсер корпоративных проектов

Я посмотрела, какие все в МИФе спортивные и все время развиваются, и уже несколько недель регулярно хожу в соседний спортклуб. Это помогает не только не обращать внимания на плохую погоду, но и стать здоровее, сконцентрироваться на важных моментах и прийти в тонус.

Александра Чарикова, PR-менеджер МИФ.Творчество

6 способов зарядиться энергией

Дефицит энергии зимой — обычное дело. Утром тяжело просыпаться, днем — работать, вечером нет сил на общение с близкими. Выбрали 6 упражнений, которые помогут быстро взбодриться в течение рабочего дня.

1. Делайте перерывы

Не трудитесь до изнеможения: делайте перерывы. Перерывы — инвестиции, которые помогут работать меньше, зато качественнее. Какие перерывы делать?

- Каждые 20–30 минут вставайте, чтобы пройтись до кулера, или выпейте чашечку кофе.
- Каждые 10–20 минут давайте глазам отдохнуть: смотрите в окно, на картину или фотографию в рамке.
- Гуляйте в обед. Пройдитесь до кафе что подальше от офиса: эта маленькая физическая нагрузка взбодрит.

2. Прыгайте

Прыжки — это просто и суперэффективно. Вообразите, что рады и воодушевлены, и подпрыгивайте на месте 30 секунд. Проверено на себе: дома немножко пугаются кошки, но голова проясняется.

3. Удивитесь

Веселый способ, чтобы встряхнуть себя и тело. Сядьте и представьте что-нибудь удивительное. Например, вообразите, как кто-то облил вас холодной водой. Или что вы получили Оскар. Пусть мозг поверит в эту неожиданную выходку — и воображение разбудит вас.

4. Энергично хлопайте

Быстрый метод, который помогает взбодриться перед новым делом или продолжить начатое, когда притомились. Хлопайте в ладоши и проговаривайте: «Ух, поехали, отчет по продажам!», «А ну за дело, сейчас я тебя напишу, статья!», «Я готов сделать этот макет баннера!». Меняйте фразы, как хочется.

5. Дышите — не дышите. Упражнение «Мертвый опоссум»

Правильное дыхание помогает расслабиться и наполнить тело энергией.

- Не дышите десять секунд: не задерживайте дыхание, а просто перестаньте дышать, как мертвый опоссум.
- Почувствуйте, как расслабляется тело.
- Снова начните дышать.
- Будьте максимально расслаблены во время вдоха и выдоха. Прочувствуйте, как тело наполняется при вдохе и расслабляется при выдохе.

6. Избавьтесь от хлама

Оглядитесь вокруг: на столе кипа бумаг, гора книг, исписанных ручек и других ненужных канцтоваров? Кажется, пора прибраться. Психотерапевты твердят: беспорядок забирает энергию, мешает нам развиваться и не дает расслабиться.

Как избавиться от хлама быстрее? Возьмите две коробки: в одной будут вещи, которые нужно переставить в другую комнату, например, случайно попавшую на ваш стол банку варенья, в другой — те, что окончательно покинут дом. Берите вещь и спрашивайте себя: «А пользовался я ей в этом году?» Ответили «нет» — выбрасывайте.

Новогодний мастер-класс

Акварельная открытка своими руками

Что может быть лучше открытки, сделанной своими руками? Правильно: ни-че-го. Приготовили мастер-класс по книгам Эдвина Лутца **«Начни рисовать», «Что рисовать и как рисовать»** — простой даже для тех, кто «совсем не умеет рисовать». Порадуйте близких!

Вам понадобится:

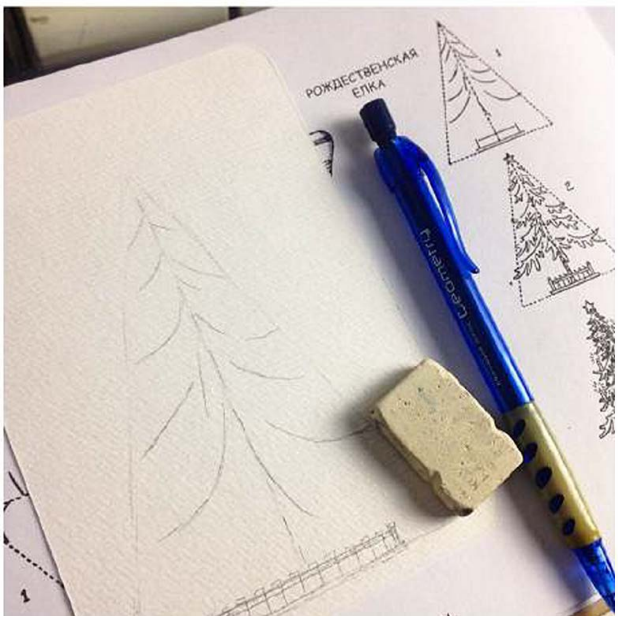
— Заготовка для открыток (можно воспользоваться обычной бумагой, но в магазинах товарах для хобби невероятное разнообразие заготок, а стоят они 3-5 рублей)

— Акварель

— Карандаш

— Линер (черный и металлик)

—15 минут свободного времени



1. Нарисуйте треугольник и впишите в него основу для будущих веток.

2. Придайте веткам форму и не забудьте звездочку.

3. «Заполните» елку зеленой акварелью.

4. Украсьте елку шарами, свечами или гирляндами.

5. Самый важный пункт. На обратной стороне напишите самые искренние и добрые пожелания близким людям. Готово!

Новогодние рецепты выпечки

Рецепт лимонного пирога из книги «Коротаем зиму»

1 Выложите пергаментной бумагой прямоугольную форму для выпечки с примерными размерами 32×22×3 см и разогрейте духовку до 180 °С.

2 В миске взбейте добела размягченное масло и сахар, это должно занять 2–3 минуты.

3 Добавьте муку, кукурузную муку и поленту и смешивайте со сливочным маслом и сахаром до тех пор, пока они не превратятся в однородное тесто.

4 Пальцами разровняйте песочное тесто на выложенной пергаментом форме, немного приподнимите края так, чтобы на дне получился ровный слой теста, а по краям была небольшая кромка. Это создаст форму для лимонного топинга и не позволит ему просочиться за край песочного теста. Задней стороной ложки разровняйте поверхность теста. Выпекайте песочное тесто в течение 15 минут, пока оно не станет золотистым. Потом отставьте форму в сторону.

5 В небольшой мисочке взбейте яйца с лимонным соком.

6 В другой миске с высокими стенками или в большом мерном стакане смешайте цедру, сахар и муку, которые приготовили для лимонного топинга. В центре сделайте углубление и, все время помешивая, влейте через сито смесь из яиц и лимонного сока. Получившуюся смесь мешайте до тех пор, пока она не станет однородной. Добавьте имбирь и перемешайте еще раз, чтобы он равномерно распределился.

7 Чтобы лимонная смесь не перелилась через край песочного теста, откройте духовку, немного вытяните решетку и поставьте на нее форму для выпечки. Залейте лимонную смесь в форму из песочного теста, посыпьте листочками чабреца и аккуратно задвиньте решетку на место. Запекайте еще 10–15 минут, до тех пор, пока лимонная смесь по консистенции не станет немного более плотной, чем желе.

8 Порежьте на кусочки. Подавайте горячим, как пудинг, или позвольте остыть и съешьте с чашечкой чая. Пирог можно дать детям с собой в школу в качестве завтрака.

Морковный пирог из книги **«Маленький шеф»**

Американский рецепт

Для глазури взбейте 125 г творожного сыра (например, Philadelphia, Viola или Prezident) и 60 г сливочного масла, затем добавьте 25 г сахарной пудры, перемешайте. Полейте готовый пирог получившейся «американской глазурью» и дайте ему остыть.

1. Включите духовку разогреваться до 180 °С.

2. Мелко натрите морковь и крупно нарубите орехи.

3. В глубокой миске взбейте венчиком или вилкой яйца с коричневым и ванильным сахаром.

4. Постоянно помешивая, медленно влейте в яичную смесь оливковое масло.

5. Добавьте тертую морковь, муку, корицу, дрожжи, орехи и щепотку соли, тщательно перемешайте тесто.

6. Смажьте форму маслом и присыпьте мукой. Перелейте тесто в форму.

7. Поставьте пирог в духовку на 40–50 минут. Чтобы проверить его готовность, проткните центр пирога кончиком ножа — он должен остаться сухим.

Из книги-новинки
«Дневники Вишенки. Последнее из пяти сокровищ. Том 3»

Шикарный день получился! Бабушка Эрики такая веселая, у нее всегда отличное настроение. Мы классно провели время!

Печенье-куки (примерно 20 штук)

— 200 г темного шоколада маленькими кусочками
— 1 ч. ложка молотой корицы
— 80 г подтаявшего сливочного масла
— 125 г коричневого сахара
— 150 г муки
— 1 яйцо
— 1 ст. ложка молока
— 1/2 пакетика дрожжей

Положить масло в миску. Добавить корицу и сахар и хорошенько все перемешать, после чего добавить яйцо. Снова все тщательно перемешать. Понемногу всыпать муку, постоянно помешивая деревянной лопаткой.

Или руками — так гораздо веселее!

Добавить дрожжи, потом шоколад и молоко.

Разделить тесто на шарики и выложить их на противень, покрытый вощеной бумагой. Шарики чуть придавить, чтобы они были не толще 1 см. Поставить в духовой шкаф (210 °C) на 12 мин.

Когда бабушка Эрики пекла такие печенья на Хеллоуин, она добавила в тесто оранжевый краситель, а из шоколадных кусочков выложила на каждой печеньке рожицу тыквы. Было ужас как весело!!!

Мастер-класс от бабушки

Песочное печенье
САБЛЕ

— 250 г муки
— 125 г подтаявшего сливочного масла
— 125 г коричневого сахара
— 1 ч. ложка корицы
— 1 щепотка соли
— 1 яичный желток

Подтаявшее сливочное масло перемешать с мукой, солью, корицей и сахаром. Чтобы сабле получилось рассыпчатым, тесто надо месить кончиками пальцев.

Внимание! Тесто нельзя месить слишком долго, иначе печенье выйдет чересчур жестким!

Добавить яичный желток и скатать тесто в шар. Шар завернуть в пищевую пленку и на полчаса положить в холодильник. Когда тесто отдохнет, его надо раскатать и разрезать с помощью формочек или стакана.

Мы наделали звезд и елочек!

Печь 10 минут при температуре 180 °С.

Чтобы печенье вышло приятно золотистым, перед выпечкой его нужно смазать яичным желтком!

А потом бабушка Вана сделала глазурь, и мы его разукрасили!

Перед уходом Эрика спросила, не помнит ли бабушка переплетчика и не оставлял ли он ей какой-нибудь сверток взамен кулинарной книги. Она сказала, что ничего такого не помнит, но, если нам интересно, мы можем порыться в подвале. Там была куча старых коробок, забитых всякой всячиной — одеждой, книгами... Честь совершить находку выпала маме Эрики. Третье из пяти сокровищ!

Под конец нам выдали целую гору печенья для братьев и папы Эрики! Мы попрощались, чмокнули бабушку Ванду и залезли в машину с новым свертком в руках. Сандра выглядела очень странно...

Вдох-выдох. 10 способов обрести спокойствие перед Новым годом

Конец года может вымотать человека больше, чем все предшествующие 11 месяцев. Перед праздником нужно столько всего сделать, купить, заказать и организовать, что стресс дает о себе знать. Вот несколько советов, благодаря которым вы сможете привести себя в спокойное состояние и встретить Новый год без нервного тика.

1. Не хватайтесь за все сразу

Когда дел много, а времени мало — самое главное, не пытаться сделать все одновременно. Начните с самого сложного, а затем переходите к простому. Не думайте о том, что вы можете что-то не успеть, ведь страх не только отнимает много энергии, но и тормозит процесс. Составьте план и вычеркивайте пункты по очереди. Не начинайте работать над следующим, пока не выполнили предыдущий.

2. Берегите свое здоровье

Во время напряженных периодов очень важно продолжать следить за своим самочувствием. Заботьтесь о своем организме, выделяйте достаточно времени на сон, питайтесь правильно и старайтесь не отказываться от ежедневных физических упражнений. Когда тело в тонусе, то и со стрессом ему бороться значительно проще.

3. Займитесь йогой

Если вы чувствуете, что все выходит из-под контроля, то попробуйте заняться йогой. Она положительно влияет на душевное равновесие. Научитесь правильно дышать, расслабляться, «отключать» мозг, и состояние внутренней гармонии не заставит себя долго ждать.

4. Будьте благодарны

Остановитесь на несколько минут и прислушайтесь к себе. Оцените всё, что произошло у вас в этом году: все взлеты и падения, все счастливые случаи и невероятную боль. После этого скажите спасибо за всё, что удалось преодолеть, что получилось и что сделало вас сильнее. Даже негативный опыт рано или поздно сыграет вам на руку, просто не зацикливайтесь на плохом и будьте благодарны.

5. Поделитесь своими чувствами

Если вам плохо и одиноко, если вы устали и злитесь, то не пытайтесь справиться со своим состоянием в одиночку. Поделитесь с кем-то своими переживаниями. Пообщайтесь со старым другом, с родителями или с незнакомцем. Скажите всё, что накипело. Выговориться, выплакаться, высказаться бывает крайне сложно, но всегда помогает.

6. Сходите на массаж

Можно довериться профессионалу и записаться на сеанс к массажисту, но достичь умиротворения можно и в домашних условиях. Перед сном попросите любимого человека уделить вам 15 минут, зажгите аромасвечи, приглушите свет. Не важно, какого уровня будет массаж — легкие поглаживания спины, массаж ног или детские «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы», — приятные прикосновения и общение с близким человеком всегда успокаивают

7. Найдите время для прогулки

Не ищите отговорок и отправляйтесь на прогулку. Вы можете выбрать интересный маршрут по городу или подышать воздухом в лесу, взяв с собой собаку. Ученые доказали, что прогулки способствуют высвобождению «гармонов радости» — эндорфинов. Так что хорошее настроение вам обеспечено

8. Угостите себя

Не отказывайте себе в приятных вкусовых ощущениях. Если вы любите сладкое — закажите штрудель или съешьте плитку шоколада. Если предпочитаете острое — закажите азиатской еды. Вкусная еда — эффективный антистресс. Хорошо успокаивает нервы чай с ромашкой или каркаде. К тому же, цветы повышают иммунитет, что зимой тоже важно.

9. Сделайте перестановку

У китайцев есть пословица: «Хотите избавиться от печали, переставьте 27 предметов в доме». Обновите интерьер: передвиньте диван, развесьте фотографии, поставьте вазу с цветами.

10. Добавьте красок

Психологи доказали, что несколько минут раскрашивания помогают расслабиться и закончить дела в срок. Арт-терапия сейчас очень популярна, потому что помогает отвлечься от проблем и привести мысли в порядок. Творческий процесс можно совместить с любимой музыкой.

Секрет душевного равновесия прост: уделите себе немного времени. Выспитесь, погуляйте, пообщайтесь с близкими, выговоритесь и обновите интерьер. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе отпустите все ненужное и раздражающее. Следующий год точно будет лучше предыдущего

Реверсивный календарь

Легкий способ перестать откладывать дела на потом

Возьмите список дел и внесите их в реверсивный календарь. Он начинается дедлайном и пролистывается назад, шаг за шагом, к настоящему моменту. Давление дедлайна поможет собраться с силами, активизировать ресурсы и планомерно расправиться со всеми задачами.

Пример. Конечный дедлайн: 31 декабря. Нужно полностью подготовиться к Новому году, купить подарки и приготовить праздничный ужин для семьи и гостей. А это значит:

30 декабря — попросить домашних помочь с готовкой и упаковкой подарков и дать каждому задание по силам на завтрашний день

29 декабря — устроить генеральную уборку

28 декабря — купить скоропортящиеся продукты

26 декабря — составить список покупок (продукты, подарки, открытки, упаковочная бумага, свечи, вкусняшки)

24 декабря — полистать журналы и сайты с рецептами, чтобы определиться с блюдами для новогоднего стола

23 декабря — решить, кому и какой подарок купить, и отправиться по магазинам

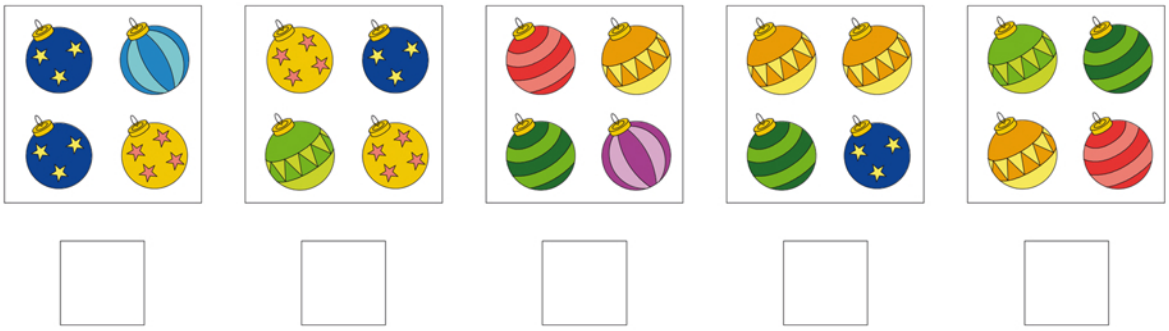
21 декабря — заказать красивых книг в подарок

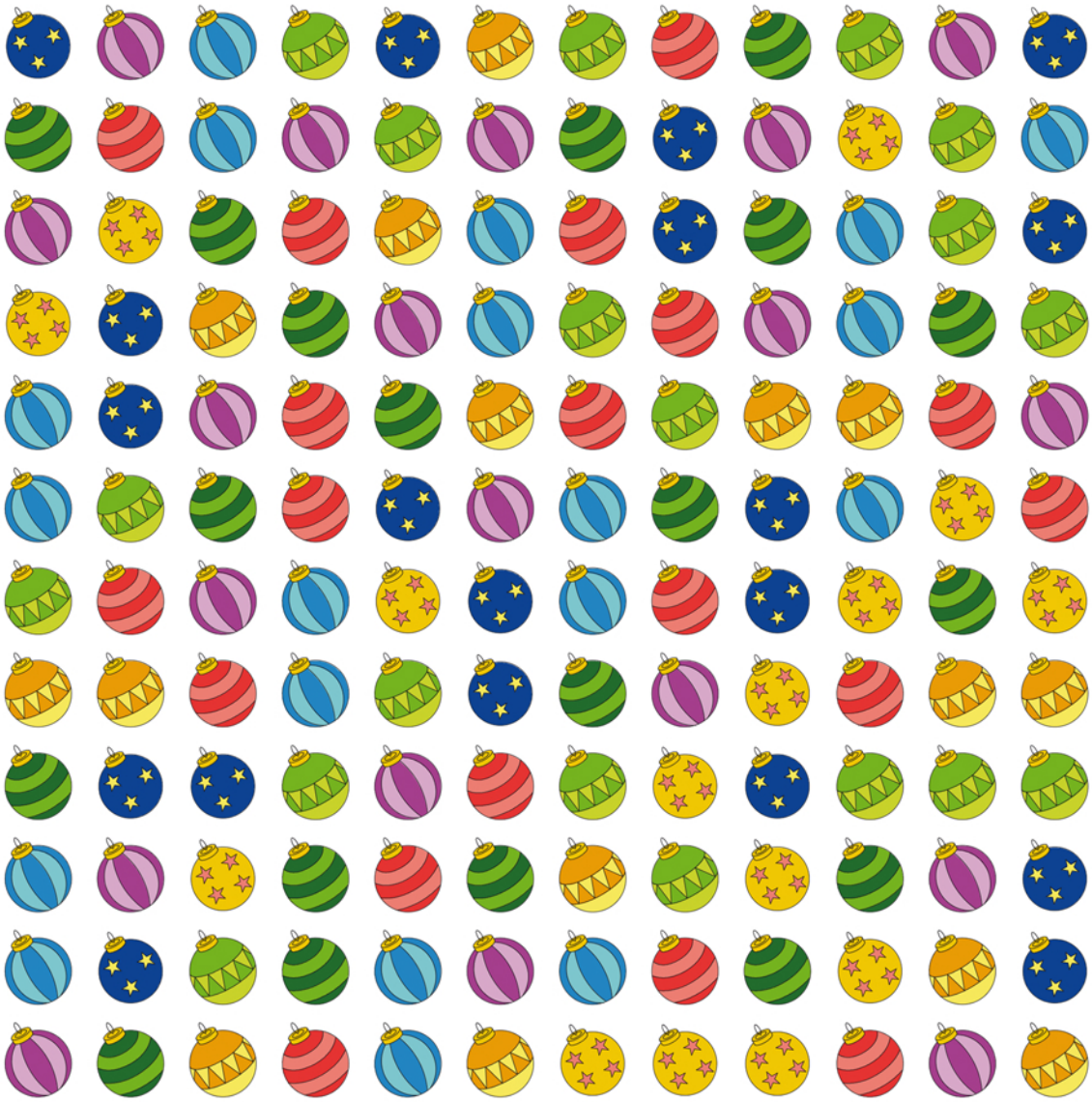
Обязательно поставьте напоминалки на смартфоне, привязав их к дате и времени. И не забудьте предусмотреть перерывы между делами! Основной камень преткновения в планировании — недостаток реализма. Планируя решение задач без учета отвлекающих факторов или перерывов, вы рискуете потерять фокус и выбиться из графика. Видите, как просто. Теперь декабрь не кажется Армагеддоном, и вы можете управлять процессом. И никаких тревог!

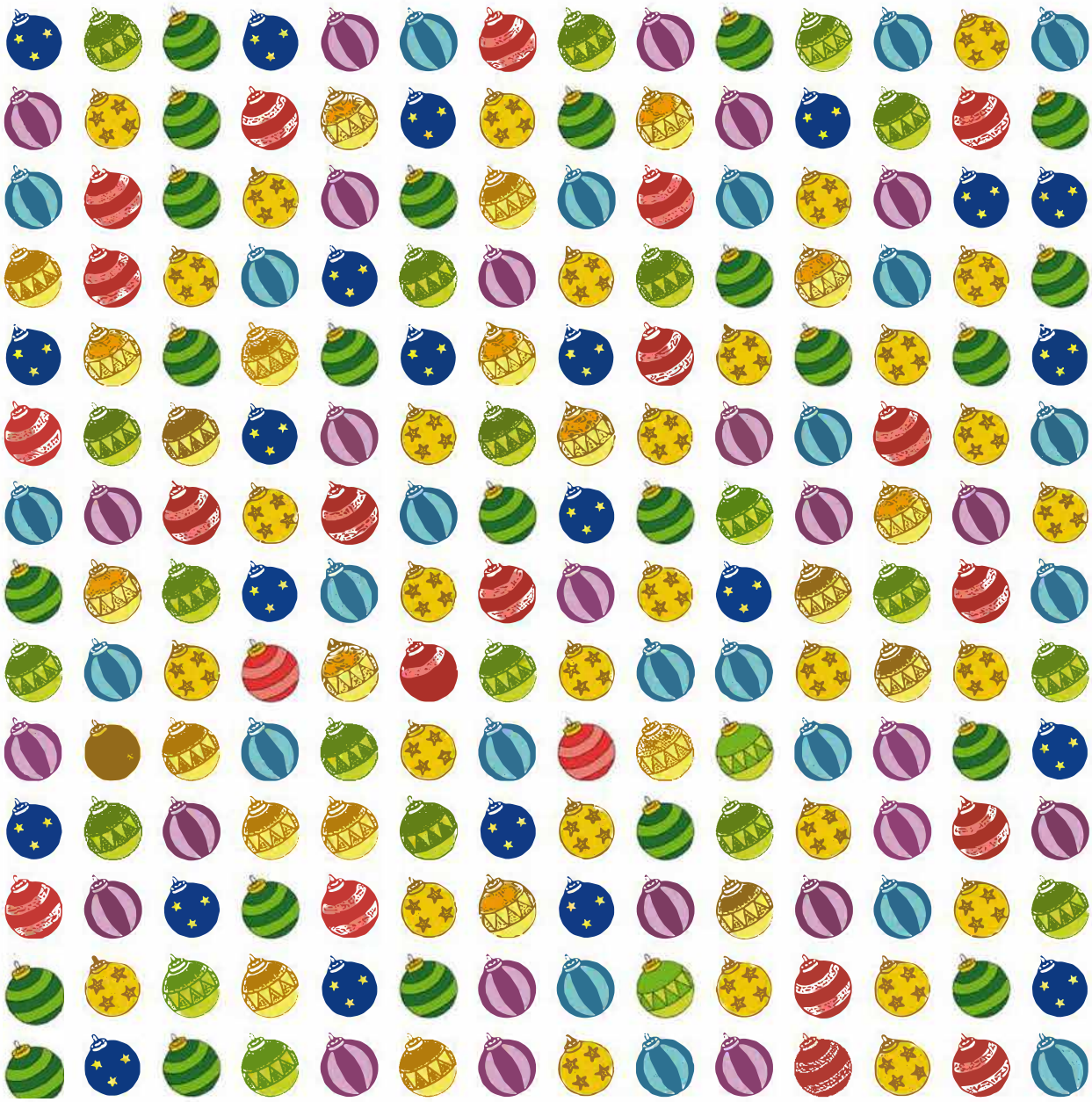
Игровая комната

Из книги **«Думай 2»**

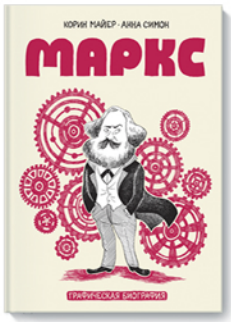
На каждой картинке нужно найти пять точно таких же фрагментов, какие нарисованы над картинкой, и их обвести. В пустой ячейке под найденным фрагментом надо поставь галочку.







Зимние новинки МИФа



Так выглядят книжные чудеса

Посмотреть все →

Волшебная мастерская МИФа – для тех, кто готовит книжные чудеса своими руками

Собрать подарок →

Тайное знание Дарителей книг

Знаете, почему мы любим дарить книги? Потому что, выбирая книгу в подарок, каждый из нас вступает в в тайное сообщество Дарителей Книг. Дарители книг — алхимики, которые своим подарком меняют структуру и качество жизни человека. Они — дарители смысла.

Дарители книг всегда смотрят правде в глаза. Они знают, что книга — НЕ лучший подарок. Книга — РИСКОВАННЫЙ, даже дерзкий подарок.

Даритель книг рассуждает так: если вы дарите торт — его точно съедят, если дарите книгу — это риск, ведь она может так и не дождаться своего часа на полке. Но может изменить жизнь — сделать человека здоровее, счастливее, богаче, гармоничнее.

Хорошие книги, как и всё бесценное в нашей жизни, приходят к нам не случайно. И мы еще долго вспоминаем тех людей, которые стали проводниками этой Магии для нас. Быть Дарителем Книг — значит, взять ответственность и показать путь к алхимии изменений для своих близких.

Дарите книги!

#дарителикниг #mifbox

~~Конец~~
Начало

С Наступающим!

Над этим сборником работали:
Алина Агапитова, Ирина Типунова, Алена Лепилина, Юлия Баяндина