



Автор: Лариса Парфентьева

Мова: українська

Формат: А5

Обкладинка: тверда

Кількість сторінок: 336

ISBN: 978-617-577-154-9

Переклад: Анна Стояновська

Рубрикатор: саморозвиток, мотивація новинки, бестселери, скоро в продажу, бізнес, історії успіху.

Реліз: 3 серпня 2018 року

Наклад: 1500 примірників

Перші 30 сторінок:

[переглянути тут](#)

Рекомендована роздрібна ціна:

230 грн

100 способів змінити життя

Оригінальна назва: 100 способов изменить жизнь

Опис

Усе ще чекаєш, що хтось змінить твоє життя замість тебе? На жаль, це неможливо. Лише ти сам є впорядником власної долі. Проте ніхто не казав, що тебе не можуть трохи підштовхнути в потрібному напрямку.

Книжка «100 способів змінити життя» від Лариси Парфентьевої — це збірка історій, що надихають. Вони підкажуть тобі, як усе ж таки почати життя з чистого аркуша. Така собі «сповідь» людини, що змогла обернути своє життя на 180 градусів.

Зміст

Лариса Парфентьева сама колись почала життя «з чистого аркуша» і тепер навчає цьому інших. З книжки ви дізнаєтеся, як звільнитися з набридлої нецікавої роботи та реалізувати себе в улюбленій справі, подолати страх перед невідомим, пробачити старі образи, завести друзів, які витягнуть вас із життєвої ями, та гідного партнера, тобто отримати бажане і стати щасливіше. Про усе це та багато іншого ви прочитає в розділах книжки, які присвячені мотивації (як перестати боятися помилок та подолати «параліч дії»), призначенню (як поєднувати роботу й улюблену справу та як міф про талант убиває мрію), тому, як усе влаштовано (про складники щастя, віру в себе, підвищення самооцінки, пробачення старих образ), рухові до мети (набуття корисних звичок, лідерську рису і найкращі техніки вольових випробувань і змін). У самому кінці «100 способів змінити життя» авторка подає список рекомендованої літератури, яка пов'язана з саморозвитком та змінами.

У чому фішка

Лариса Парфентьева надає важливі життєві поради, які вона сама застосовувала. Авторка закликає кидати такі виклики самому собі, після яких ваше життя гарантовано зміниться:

- стрибніть з парашутом;
- бігайте щоранку тридцять днів;
- виступіть у жанрі стендап;
- пройдіть якийсь кастинг;
- відмовтеся від телефону на тиждень;
- пройдіться містом так, ніби ви король під прикриттям.

Про автора



[Лариса Парфентьева](#). Експерт у сфері особистісних змін, автор популярної щотижневої рубрики «100 способів змінити своє життя» у блозі видавництва «МІФ», спікер, мотиватор, письменниця. Закінчила факультет журналістики МДУ. Декілька років працювала у відомих московських ЗМІ: на радіо, телебаченні, у «глянці». Вела власну передачу. Два роки працювала з Ксенією Собчак у проекті «Топ-модель по-російськи». Одного дня вона просто залишила все, звільнилася з роботи, повернулася до рідного міста й почала нове

життя, при цьому детально документуючи процес змін. Лариса виступала на TEDx у Казані, також вона проводить майстер-класи й персональні консультації.

«Бонуси». Авторка подає інформацію доступною мовою, використовуючи приклади із власного життя. Більшість своїх повчальних історій Лариса Парфентьева «приправляє» гумором. Крім того, авторка прочитала чимало книжок, тому доречно рекомендує читачам познайомитися з іншою мотиваційною літературою та нон-фікшном, що пов'язаний з особистісним розвитком.

Відгуки



Відгук з Instagram. Первое, что я хочу сказать, — это лучшая, нет, ЛУЧШАЯ книга по мотивации и саморазвитию, которую мне довелось прочитать, я теперь буду рекомендовать её каждому, кто будет задавать вопросы на эту тему. Эта книга вобрала в себя все самое нужное: работающие методики, огромную порцию мотивации, которая буквально над землёй тебя поднимает, десяток правдивых историй успеха и неудач, немного иронии и

здорового юмора. Немного цитат по традиции, но если честно, эта книга — одна сплошная цитата, столько ценного собрано под её обложкой, поэтому нужно читать её целиком, чтобы получить синергетический эффект:

- «Нет ни одного универсального инструмента, который гарантированно поможет добиться успеха, и именно поэтому я призываю вас проверять на себе все, о чем пишу, а не верить мне на слово».
- «Самый большой вред, который могут принести ошибки — страх их совершить. Каждая новая ошибка увеличивает шансы на успех».
- «У нас совершенно нет времени на то, чтобы заниматься нелюбимыми делами, и ещё это значит понять, что если прямо сейчас не начать меняться, то жизнь будет прожита зря».
- «Начни с того, к чему лежит душа, продолжай достаточно долго и не теряй фокус».
- «Наши эмоции как продукты в холодильнике. Если их не пережить («не съесть») вовремя, они начинают гнить и отравляют нам жизнь».
- «Излечение от обиды начинается с понимания того, что ваш обидчик был когда-то тоже травмирован. Любое проявление зла — боль, которую человек носит в себе».

Промо

- Анонс виходу книжки та публікація рецензій у ЗМІ.
- Реклама, проведення конкурсів і розіграшів у соцмережах.
- Контекстна реклама.

