



В этой книге-дневнике автор собрала 20 эффективных психологических техник, которые успешно использует в своей практике более 18 лет. «Мечтовик» поможет своим обладательницам, уже имеющим жизненный опыт, самостоятельно преодолеть кризисные или переломные моменты. Эта книга — место, где ты сможешь собирать знания о себе, быть предельно откровенной, делиться тайнами, признаниями; место для вдохновения и самоанализа. С ее помощью ты бросишь новый вызов своим страхам, обманам, установкам, заблуждениям, сможешь свободно мечтать, ставить цели, анализировать поступки, избавляться от ненужного и в результате — привносить качественные изменения в свою жизнь. Ведь ты в состоянии смоделировать ее по своему усмотрению! Главное — распознать истинные желания. Этим ты и займешься в дневнике, а автор поможет и подскажет.



Дата начала заполнения

.....

Сколько тебе сейчас лет?

.....

Какой вопрос на данный момент беспокоит тебя больше всего?

.....

Какова твоя главная цель?

.....

О чем ты мечтаешь?

.....

Оглавление

Вступление.....	6
Как работать с дневником?.....	8
Важный ингредиент.....	9
Шаг № 1. Техника «Незавершенные дела» ●.....	12
Шаг № 2. Техника «Доска почета».....	16
Шаг № 3. Техника самоанализа «Насколько ты веришь в себя?».....	28
Шаг № 4. Техника «Работа над ошибками».....	34
Шаг № 5. Техника «Гениальная уборка» ●.....	38
Шаг № 6. Техника «Твой внешний источник силы».....	42
Шаг № 7. Техника «Под защитой адвоката».....	50
Шаг № 8. Техника «Колесо баланса».....	54
Шаг № 9. Техника «Сила благодарности».....	62
Шаг № 10. Техника «Призвание».....	70
Шаг № 11. Техника «Мой Идеальный день через три года» ●.....	80
Шаг № 12. Техника «Хочу, могу и получаю».....	90
Шаг № 13. Техника «100 желаний» ●.....	96
Шаг № 14. Техника «Повышаю свою норму».....	104
Шаг № 15. Техника «Загадывание желаний» ●.....	108
Шаг № 16. Техника «Нет страхам» ●.....	126
Шаг № 17. Техника «Подарок из будущего».....	134
Шаг № 18. Техника «Меняем установки».....	138
Шаг № 19. Техника «Идем к цели за 100 дней» ●.....	150
Шаг № 20. Техника «Я через 10 лет» ●.....	158
Полезные страницы.....	165
Листы поддержки.....	166
Трекер здоровых привычек ●.....	172



ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуй, моя прекрасная.

Ты держишь в руках особенную книгу — сборник из 20 психологических техник, которые я использую для себя, передаю своим ученикам-психологам на протяжении более 18 лет моей практики.

Каждый год я веду дневник, наблюдаю за жизненными переменами и радуюсь результатам своей работы. С удовольствием делюсь теперь с тобой эффективными приемами.

«Мечтовик» — это то место, где ты сможешь собирать знания о себе, быть предельно откровенной, делиться тайнами, признаниями. Это место для вдохновения, принятия, глубокой и важной работы над собой.

Каждая страница создана для того, чтобы ты свободно мечтала, ставила цели, анализировала, избавлялась от ненужного, привносила качественные изменения в свою жизнь.

Здесь безопасно. Это твое тайное место, где можно свободно выражать мысли, чувства, опасения, мечты.

Благодаря техникам, которые собраны здесь, моя жизнь гармонична, в ней есть все, что мне нужно и о чем я мечтала. Ведь мне не приходится выбирать. Я наслаждаюсь замужеством более 14 лет, у меня есть трое чудесных детей, я востребованный психолог, каждый день развиваюсь, расту профессионально и духовно, изучаю новые языки, путешествую, позволяю себе жить в удовольствии, без гонок, без работы 24/7.

Я не хочу, чтобы ты жертвовала чем-то в жизни. Ведь ты в состоянии смоделировать ее по своему усмотрению. Главное — распознать истинные мечты и желания. Этим мы и займемся.

Твоя Яна Зароцкая

Как работать с дневником?

Мои рекомендации, как работать с дневником

1. Работай в тихом спокойном месте, где ты можешь побыть одна.
2. Время работы над каждой техникой может составлять от 30 минут до нескольких дней.
3. Если ты видишь значок ☾, это означает, что технику лучше выполнять на убывающую луну. Если значок ☽ — на растущую луну. Пусть силы природы тоже помогают тебе.
4. Понимаю, что некоторые техники сложные и объемные, возвращаясь к ним по мере готовности.
5. Дневник рассчитан на год. Ты можешь начать работать с ним в любой день — это и будет отправной точкой к переменам.
6. Основная задача — не просто читать, а писать и делать.
7. Также у тебя есть возможность приобрести видеокурс по Мечтовикау, отсканировав QR-код ниже.

Видеокурс представляет собой полноценный тренинг личностного роста для женщин. Он поможет тебе глубже погрузиться в работу над собой и достичь более качественных результатов. Каждая техника будет подробно объяснена, чтобы дать ответы на все твои вопросы. В рамках видеокурса тебя ждут 21 видео длительностью от 3 до 12 минут, в которых я лично поделюсь с тобой эффективными техниками и секретами их выполнения.

Важный ингредиент

Для всех техник, которые связаны с желаниями и целями, тебе нужно будет использовать одну важную «специю».

В моменты воображения, сочинения, представления, планирования своих желаний максимально окунись в свое будущее, прочувствуй ярко, красочно всю картину и испытай радость от исполнения желаний.

Ты можешь это делать во время медитации или, прикрыв глаза, прочувствовать все эмоции, увидеть детали события. В буквальном смысле смакуй момент.

Говорю об этом в начале, потому что сказанное важно. В добрый путь, моя прекрасная.





Шат № 1



Техника

«Незавершенные дела» ●

Начинается наш увлекательный путь.

Неспроста эта техника первая. Ведь для того, чтобы твой путь к новому будущему и настоящему был легким, нам нужно высвободить энергию.

Составь список незавершенных дел. Выпиши их в левую колонку. Например: дочитать книгу, отдать в ремонт цепочку, купить абонемент на танцы.

В правой колонке поставь галочки напротив каждого пункта — «выполнено».

Не забудь, что дела можно и нужно делегировать.

По мере того как ты будешь выполнять это задание, наслаждайся той энергией, которая высвобождается. Используй ее для того, чтобы двигаться к своей мечте ярче и легче. Без груза незавершенных дел. Не забывай хвалить себя.

Вполне вероятно, в твоем списке есть неактуальные дела, которые на сегодня утратили свое значение.

Если не нужно дочитывать эту книгу, тогда мысленно возьми ее в руки и представь, как дочитываешь последнюю страницу.

Сделай так со всеми неактуальными делами: поблагодари и попрощайся.



Шат № 2

