

Этот удивительный блокнот станет настоящей книгой твоих желаний! Каждое слово и мысль, написанные на его страницах, наполнят тебя уверенностью и направят в сторону исполнения желаний.



*Все, что написано в этом  
Блокноте, сбудется для тебя  
наилучшим образом!*



Постарайся слушать свое сердце — оно подскажет тебе твои истинные желания!  
Мечтай, верь и действуй!

# Как пользоваться блокнотом

Блокнот разделен на несколько разделов, которые помогут тебе осознать все твои желания.

Прежде всего, изучи раздел правил формулировки желаний — чем четче твое желание, тем быстрее оно исполнится.

Подумай о тех желаниях, которые спонтанно появляются у тебя прямо сейчас, а затем вспомни свои детские мечты.

Заполнив колесо баланса своей жизни, ты сможешь приступить к выписыванию желаний в каждой сфере. Тщательно подумай, к какой именно сфере относится твое желание.

К каждому желанию есть отдельная страница, на которой ты сможешь погрузиться в свое желание глубже и отметить действия, которые ты можешь совершить для его исполнения.

Важно из большого списка твоих желаний выбрать 10 самых актуальных и важных. Запиши их на специальном развороте, чтобы сконцентрировать свое внимание на них.

В блокноте есть развороты, которые ты можешь раскрасить — это поможет тебе расслабиться и подарит новые силы для осознания своих желаний.

**Самое главное — верить в себя и свои желания! Они обязательно сбудутся!**

# Как правильно формулировать желания

Для того, чтобы все желания сбывались в ближайшее время, нужно всего лишь соблюдать простые правила:

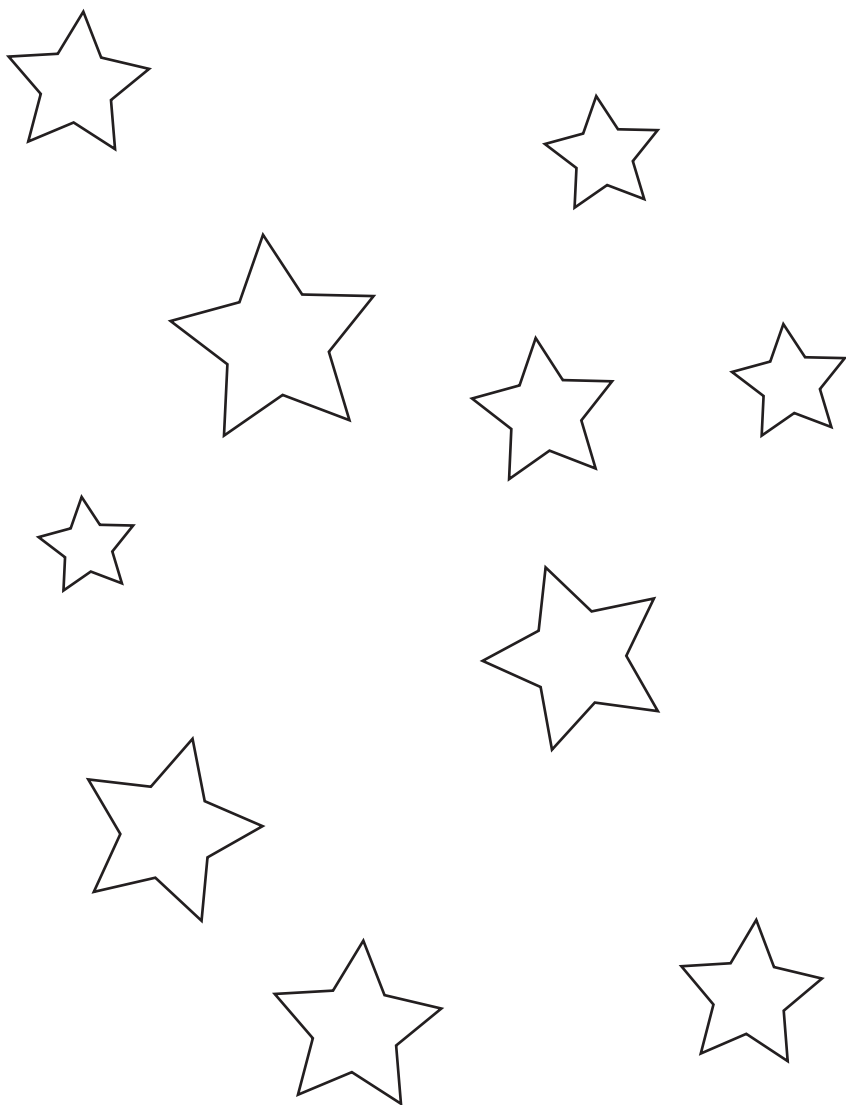
1. Загадывать желания для себя и про себя.  
Мы несем ответственность лишь за свои желания и мечты.  
Формулируй желание через слова «я» или «у меня».
2. Представить, что желание уже сбывается.  
Записывай желания в настоящем времени, будто они сбываются прямо сейчас.
3. Убрать частицу «не».  
Формулируй желания в утверждении. Пусть все мечты ведут вперед, а не назад!
4. Фокусироваться на результате.  
Загадывай не процесс, а конечный результат.
5. Загадывать конкретное.  
Избегай двусмысленных фраз. Запиши конкретное, а не общее желание.
6. Проявлять эмоции.  
Вкладывай эмоции в каждое свое желание. Пусть все исполняется легко и с наслаждением.

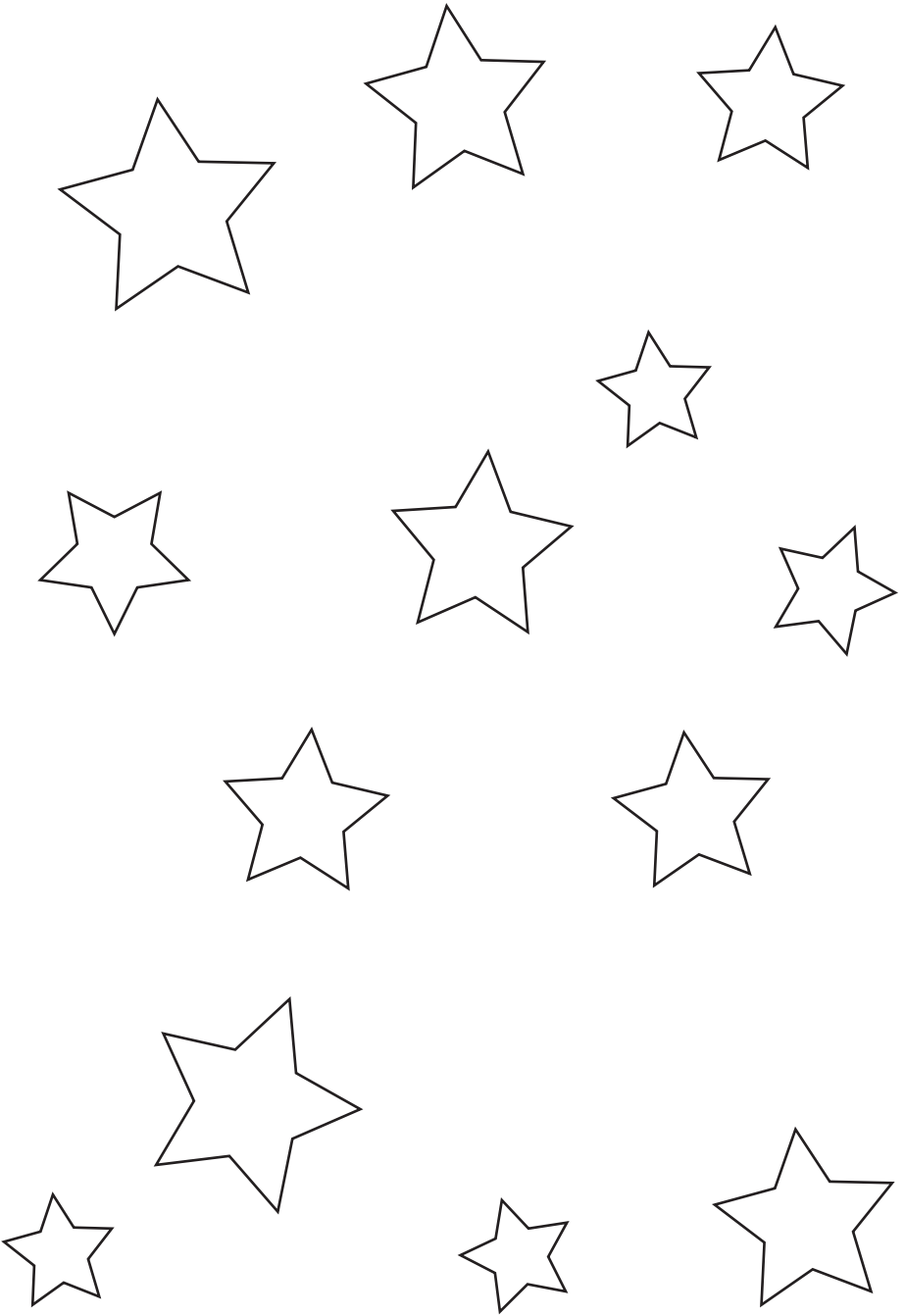
Если ты сомневаешься в своих желаниях, то попробуй ответить на 4 простых вопроса:

- Что я хочу иметь?
- Что я хочу уметь?
- Что я хочу делать каждый день?
- Что я хочу сделать хоть раз в жизни?

# Стена исполненных желаний

Закрашивай звезду каждый раз,  
когда желание исполняется.





# ХОЧУ, ХОЧУ, ХОЧУ

Прежде чем осознанно выписывать свои желания, нужно размяться и настроить свой разум. Выпиши сюда первые 10 желаний, которые придут тебе в голову.

Все,  
что я задумаю,  
воплощается в  
*реальность*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

Благодарю Вселенную  
за исполнение моих желаний!

## Желания из детства

Запиши сюда все свои детские желания.  
Это могут быть как маленькие, так и большие желания родом из детства.

Все наши  
*детские мечты*  
ВО МНОГОМ  
определяют нашу  
*взрослую жизнь*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

Благодарю Вселенную  
за исполнение моих желаний!



## 8 сфер жизни

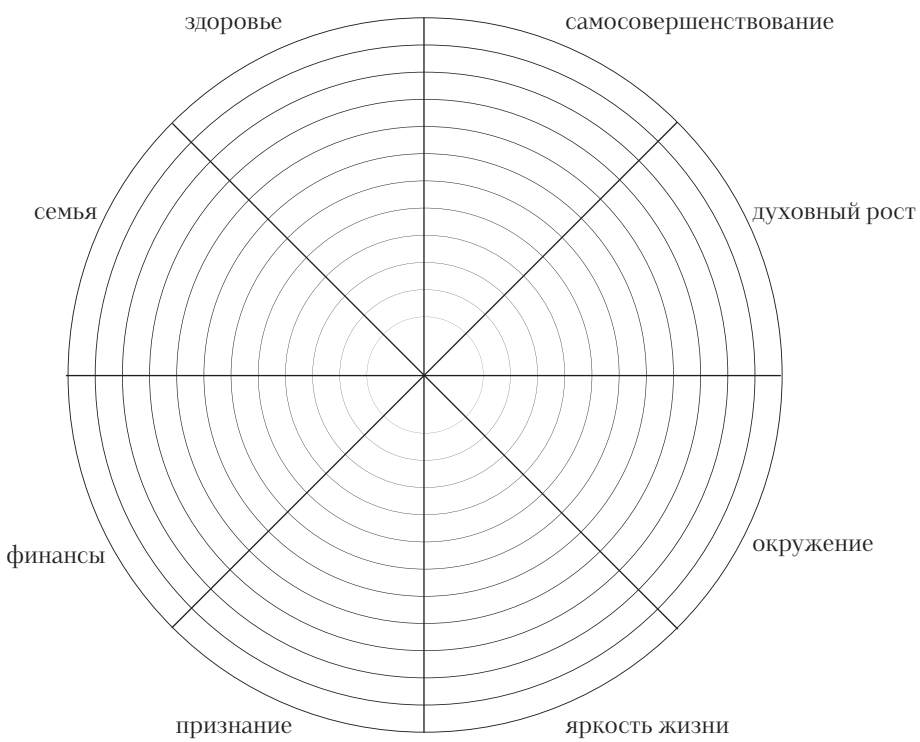
Заполни колесо баланса. Каждый его сектор представляет собой одну из сфер жизни.

Используй десятибалльную систему и определи, на каком уровне сейчас находится каждая из сфер. Закрась нужное количество делений.

Если какая-то сфера заполнена в колесе меньше, чем на два деления, обрати внимание на нее — именно над этой сферой нужно поработать в первую очередь.

После заполнения колеса баланса — ты можешь приступать к написанию желаний в каждой сфере. Старайся не допускать перекосов желаний в одной из сфер и выписывай одинаковое количество твоих желаний в каждом разделе. Не обязательно заполнять все строки сразу — ты можешь вернуться к любой из сфер позже.

- Здоровье (внешний вид, энергия, самочувствие, настроение, спорт, питание, сон, режим).
- Окружение (дружба, общение).
- Семья (личная жизнь, дети, родители).
- Признание (работа, карьера, профессия, социальный статус).
- Финансы (доходы, расходы, условия жизни).
- Яркость жизни (развлечения, путешествия, отдых, хобби, впечатления).
- Самосовершенствование (обучение, развитие, работа над собой, личностный рост).
- Духовный рост (душевное состояние, эмоции).



# Здоровье

Выпиши сюда желания, касающиеся твоего внешнего вида, энергии, самочувствия и подвижности.

*Хочешь ли ты заниматься спортом?*

*Наладить свое питание?*

*Наконец соблюдать режим сна?*



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

Благодарю Вселенную  
за исполнение моих желаний!