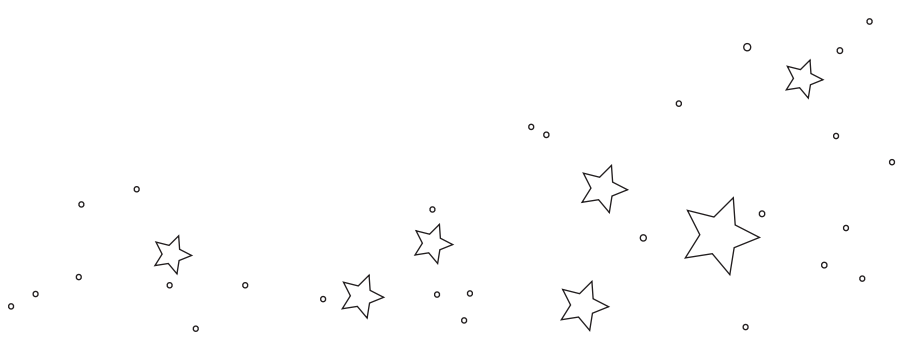


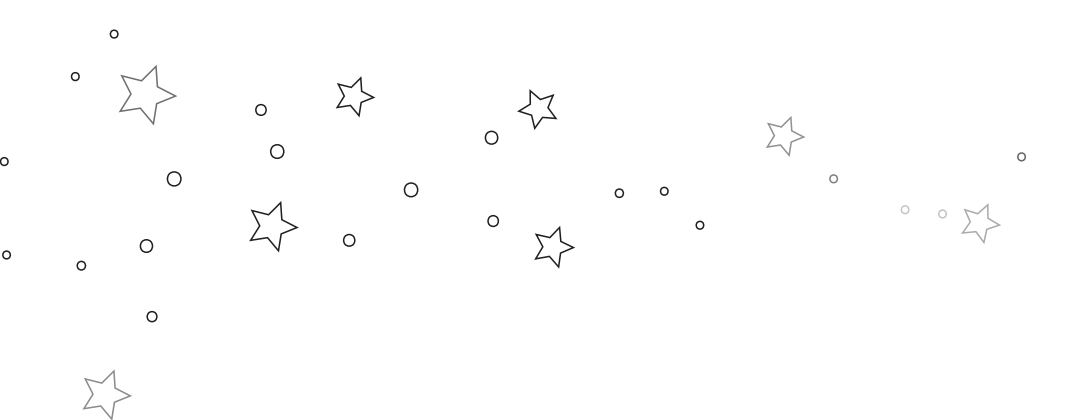


**Добро пожаловать в пространство твоих истинных желаний!**

Задумайся на мгновение: когда в последний раз ты позволяла себе честно ответить на вопрос — чего я хочу? Не «что нужно», не «что правильно», не что ожидают от тебя другие. *А что Я хочу?*

Мы живем в потоке чужих мнений, социальных ожиданий и «так принято». Где-то между детством, когда мы мечтали без границ, и взрослой жизнью, полной обязанностей, мы разучились слышать голос собственного сердца. Мы забыли, что имеем право хотеть. Но с помощью дневника ты вернешь себе это право.





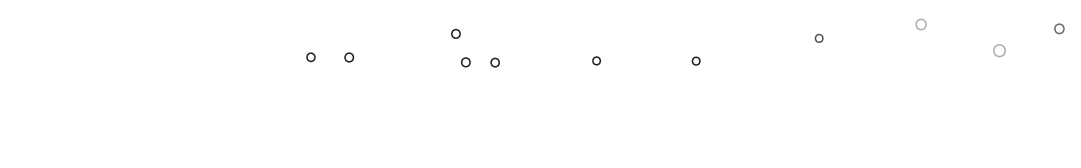
# Магия числа 100: путешествие вглубь себя

## **Первые 10 желаний: поверхность сознания.**

Когда ты начнешь писать, первые желания польются легко и быстро. Это те мечты, которые всегда на слуху, которые ты обсуждаешь с друзьями, которые крутятся в голове. Это твой социальный слой — желания, которые во многом сформированы обществом, рекламой, окружением.

## **Желания 11–30: что я действительно хочу?**

Здесь начинается более интересное. Очевидные желания закончились, и ты начинаешь копать глубже. Появляются желания, связанные с твоими настоящими ценностями, с тем, что когда-то было важно, но потерялось в суете.



## **Желания 31–60: выход из зоны комфорта.**

Примерно на середине пути многие сталкиваются с внутренним сопротивлением. «Я уже все написала, больше ничего не хочу!» – кричит мозг. Но это неправда. Это просто страх идти дальше. Потому что дальше начинаются желания, которые пугают своей смелостью. Пиши вопреки этому голосу. Это самый важный этап.

## **Желания 61–85: тайные мечты души**

Если ты не сдалась и продолжаешь писать, происходит нечто удивительное. Включается правое полушарие мозга, логика отступает, и начинают всплывать желания, о которых ты не подозревала. Это уровень души. Здесь мало материального, много чувств, состояний, внутренних переживаний. Эти желания могут показаться странными, наивными, детскими. Но именно они – самые настоящие.

## **Желания 86–100: квинтэссенция твоей сути.**

Последние четырнадцать желаний пишутся в каком-то особом состоянии. Рука пишет почти сама. Ты удивляешься тому, что выходит на бумагу. Часто именно в этих последних желаниях скрывается главное – то, ради чего ты пришла в эту жизнь. Твое предназначение, твоя миссия, твой уникальный путь. Не удивляйся, если заплачешь на этом этапе. Это слезы встречи с собой.

# Правила практики: как превратить мечту в реальность

## ☆ Пиши от руки — это важно!

Да, это дольше. Но это принципиально важно. Письмо от руки — это медитативный процесс. Это другое качество присутствия. К тому же, написанное твоей рукой — это энергетически твое. Это отпечаток твоей личности, твоего намерения, твоей воли.

## ☆ Формулируй в настоящем времени, как будто это УЖЕ есть!

Не «я хочу», не «я буду», а «я имею», «я живу», «я чувствую». Подсознание не различает реальность и воображение. Когда ты формулируешь желание как факт, мозг начинает воспринимать это как данность и искать способы подтверждения.

## ☆ Пиши желания для себя, не для других!

Это твой список. Не список того, чего от тебя ждут родители, партнер, общество. Будь честна. Может быть, ты не хочешь карьеру, ты хочешь путешествовать. Может быть, тебе не нужна огромная зарплата, тебе нужно творчество и свобода. Это нормально. Ты имеешь право хотеть то, что хочешь ТЫ.

## ☆ Пиши конкретно и сенсорно!

Чем более детально ты опишешь желание, тем более реальным оно становится для твоего подсознания. Включай все органы чувств: что ты видишь, слышишь, чувствуешь, ощущаешь в теле, когда твое желание исполнилось?

## ☆ **Отпусти внутреннего критика!**

Самое сложное в этой практике — разрешить себе хотеть. На время практики представь, что у тебя есть волшебная палочка. Нет ограничений. Пиши все, что приходит в голову. Даже если это кажется несбыточным. Даже если ты сама не понимаешь, зачем тебе это.

Даже если стыдно признаться в этом желании.

## ☆ **Охвати все сферы жизни! Наша жизнь многогранна.**

Постарайся, чтобы твои желания касались разных областей. Баланс важен. Иначе ты рискуешь получить успех в карьере, но одиночество в личной жизни. Или крепкое здоровье, но нелюбимую работу.

## ☆ **Включай желания разного масштаба!**

Пусть в твоём списке будут: маленькие желания, которые можно исполнить прямо завтра; среднесрочные цели на месяцы и годы; большие мечты на годы и жизнь. Маленькие желания будут исполняться быстро, давая тебе подтверждение, что практика работает.

Большие — задают направление всей жизни.

## ☆ **Выполни практику за один раз!**

Это важное условие. Найди 1-2 часа спокойного времени. Отключи телефон. Создай атмосферу: зажги свечу, включи приятную музыку, завари любимый чай. И пиши не останавливаясь. Даже если кажется, что больше нечего написать. Даже если возникает сопротивление. Просто продолжай писать — и желания придут.

## ☆ **Формулируй позитивно, без частицы «не»!**

Мозг плохо обрабатывает отрицания. Если пишешь «Я не болею», мозг считывает «болею», «Я не бедная» — считывает «бедная».

# Несколько важных моментов перед началом



## ☆ Ты достойна всего, о чем мечтаешь!

Не потому, что ты особенная. А потому, что каждый человек достоин счастья, любви, изобилия, реализации. Это не нужно заслуживать. Это твое право по рождению.

## ☆ Твои желания не случайны!

Если ты чего-то хочешь — значит, это для чего-то нужно. Желание — это стрелка компаса, указывающая направление твоего роста и развития.

## ☆ Самое большое чудо — это ты сама!

Главное, что дает эта практика — не список исполненных желаний. Главное — это человек, которым ты становишься. Смелым. Верящим в себя. Слышащим свою душу. Живущим свою, а не чужую жизнь.

## ☆ Нет глупых или неправильных желаний!

Хочешь розовый лимузин? Записывай. Хочешь научиться жонглировать? Пиши. Хочешь спокойствия и тишины? Это тоже прекрасное желание. Все, что твое — правильно.

## ☆ Желания могут меняться!

Ты запишешь 100 желаний сегодня. Через полгода, перечитав список, можешь обнаружить: некоторые желания больше не откликаются. Это нормально. Ты растешь, меняешься, и желания меняются вместе с тобой.

☆ **Исполнение желаний — это не только  
результат, но и путь!**

Сам процесс движения к желанию наполняет жизнь смыслом.

Часто путь оказывается интереснее пункта назначения.

Ты встретишь разных людей, узнаешь новое о себе, раскроешь таланты, о которых не подозревала.

☆ **Некоторые желания исполнятся не так,  
как ты ожидала, а лучше!**

Вселенная обладает лучшим воображением, чем мы. Иногда она исполняет желание способом, который ты даже не могла представить.

Оставайся открыта к неожиданностям.

☆ **Ты не обязана исполнять все 100 желаний!**

Цель практики — не вычеркнуть все пункты из списка.

Цель — услышать себя, понять, куда зовет тебя душа, начать жить осознанно. Если исполнится хотя бы 10 желаний — твоя жизнь уже кардинально изменится.

☆ **Последний секрет.**

В процессе практики ты можешь обнаружить, что какое-то одно желание резонирует в тебе сильнее всех остальных. Оно может быть под номером 7, 49 или 93 — неважно. Обычно это желание вызывает мурашки, пугает и вдохновляет одновременно, кажется невероятно важным и далеким и связано не только с тобой, но и с вкладом в мир.

**Если ты нашла это желание — поздравляю. Это твое ключевое желание. То, ради чего твоя душа пришла в эту жизнь.**

**Твое предназначение. Теперь ты знаешь, куда идти.**



1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25

A vertical list of numbers from 1 to 25. Each number is positioned to the left of a horizontal dotted line. The page is decorated with several five-pointed stars and small circles scattered across the background.

100 моих настоящих желаний





26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50



100 моих настоящих желаний

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

100 моих настоящих желаний





76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

*100 моих настоящих желаний*

