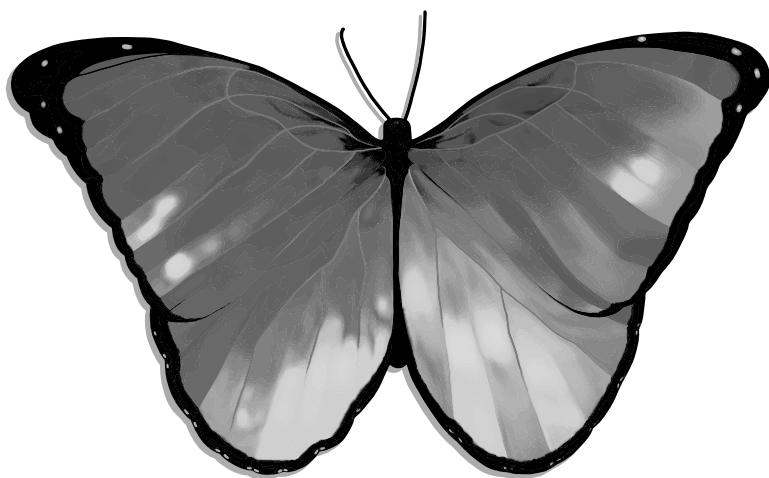


АЛЛА НАУМОВА

ЕЖЕДНЕВНИК ПЯТЬ ТРАНСФОРМАЦИЙ

5 ШАГОВ К ПОЛНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКЕ ЖИЗНИ



ТЕЛО

ОКРУЖЕНИЕ

МЫШЛЕНИЕ

ИНТЕЛЛЕКТ

МИССИЯ



МОСКВА
2024

УДК 159.9
ББК 88.3
НЗ4

Наумова, Алла Анатольевна.

НЗ4 Книга трекер / Алла Наумова. — Москва, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-600-03884-4

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАДУМЫВАЛИСЬ, ЧТО ОТДЕЛЯЕТ ВАС ОТ ЖИЗНИ МЕЧТЫ?

И есть ли какой-либо секретный ингредиент, чтобы достигнуть ее? На самом деле любой успешный человек всегда проходит через 5 ключевых трансформаций:

Тела, окружения, мышления, интеллекта, поиска смысла жизни.

Но с чего начать свой путь и какова последовательность этих трансформаций?

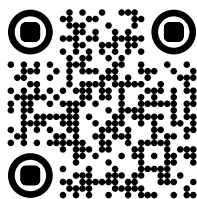
Ежедневник «Пять Трансформаций» от известного велнес-эксперта Аллы Наумовой объединяет все пять важных аспектов жизни. И представляет четкое пошаговое руководство для эффективного осуществления трансформаций. Вы перезапустите свою жизнь, улучшите тело и мышление, смените фокус внимания и обретете смысл жизни. Овладев искусством «Пяти Трансформаций», вы станете лучшей версией себя, а также наполните жизнь энергией.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-600-03884-4

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Есть люди, которые также прекрасны
и сильны как бабочки, но они не верят
в себя, предпочитая оставаться гусеницами,
так и не познав свободы



Узнайте о книге больше



Посвящается тем, кто готов действовать

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе и системе

Вступительное слово

Как заполнять дневник и трекеры

Глава 1. Трансформация тела. Месяц первый

Глава 2. Трансформация социума. Месяц второй

Глава 3. Трансформация ментальная. Месяц третий

Глава 4. Трансформация интеллекта. Месяц четвертый

Глава 5. Трансформация духовная. Месяц пятый

QR-код на дополнительные материалы

ОБ АВТОРЕ И СИСТЕМЕ

Алла Наумова — наставник успешных людей, велнес эксперт и спикер международного уровня.

Ее советам доверяют миллионы читателей таких журналов, как Marie Claire, Elle, Psychologies, L'Officiel, Yoga Journal, Vegetarian, Organic Woman и многие другие.

В основе ее авторской системы полной перезагрузки жизни лежит многолетняя уникальная экспертиза в вопросах правильного питания, антивозрастной коррекции, спорта, ментального здоровья, развития интеллектуальных способностей, а также опыт тонких духовных практик — медитации и аскезы. Такой целостный подход объединяет рациональное и духовное, западную науку и восточную мудрость, что позволяет найти гармонию в повседневной жизни и твердую уверенность в своих силах и завтрашнем дне.

«Пять трансформаций» — это логически последовательный путь преобразования пяти главных аспектов бытия: тела, социума, ментального здоровья, интеллектуального развития и духовного начала. На каждом этапе дается возможность определить текущее положение, а также наметить желаемые улучшения и реализовать их через систему ежедневных практик. Каждая трансформация занимает календарный месяц и равна одной главе книги. Каждая последующая глава с новыми знаниями нанизывается на предыдущий опыт, когда он доведен до привычки и не вызывает более никаких сложностей.

Такая структура позволяет не только быстро и эффективно выйти на новый уровень жизни, проработав все основные запросы, но и создать максимальный комфорт преобразований, что обеспечивает устойчивый баланс всех важных аспектов и гарантирует длительный эффект.



Чтобы ближе познакомиться с автором и его системой, отсканируйте код и перейдите по ссылке.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Дорогой читатель,

Рада приветствовать вас в мире возможностей, вдохновения и позитивных перемен!

Моя книга — не просто страницы со словами. Это — уникальная пятиступенчатая система полного преобразования жизни. Здесь вы главный герой книги: она написана о вас и вашем супергерое, о бесконечном успехе, свободе и победах, и о прекрасном преобразении через «Пять трансформаций».

В мире пропаганды токсичного успеха, когда результат должен быть достигнут любым способом и ценой, я хочу подарить вам дорожную карту и указать путь к успеху, который больше не надо проходить через боль, сомнения, страдания, бесконечное преодоление, ненависть и борьбу с внутренним и внешним миром. Теперь вы проложите его через легкость, баланс и радость на всех уровнях жизни.

Всего 5 минут в день, на протяжении пяти месяцев, и вы познакомитесь с настоящим собой и наконец-то разблокируете свои мечты. День за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, каждый ваш следующий шаг будет становиться легче, увереннее и свободнее. После трансформаций вы осознаете, сколько бесконечной энергии и силы было скрыто в вас. Вы удивитесь, как легко можно получить все то, о чем вы грезите и что казалось ускользающим и недостижимым долгие месяцы, а быть может, и годы. Вы создадите мир своей мечты и будете жить так, как всегда мечтали, не откладывая больше перемены на понедельник, следующий месяц или новый год. Вы с нетерпением будете ждать, каждый новый день и те прекрасные возможности, которые откроются вам.

Первая трансформация — возрождение тела. Вы можете сменить работу, партнера, квартиру, город или страну, но никогда не сможете выбрать другое тело, ведь оно уже подарено природой. Поэтому ваше тело заслуживает особого отношения к себе. В первой трансформации я приглашаю вас познакомиться с вашим телом, научиться понимать его, выстраивать гармоничные отношения с ним. В этой главе вы узнаете о своих биологических пиках, индивидуальных потребностях, а также поймете, что именно крадет ваши возможности и как разблокировать весь потенциал красоты, здоровья и получить неиссякаемый источник природной энергии.

Вторая трансформация — обновление окружения. Люди застревают в рутине и перестают замечать окружающий их мир. Я предлагаю

вам проснуться и осознать, кем вы являетесь на самом деле и кто вам действительно нужен. Вы не только уберете из своей жизни токсичные связи, но и создадите пространство и условия для нового витка в жизни и развития. Пройдя эту трансформацию, вы поймете, как окружить себя людьми, которые верят в вас, вдохновляют на свершения и поддерживают на пути к успеху.

Третья трансформация — ментальное преображение. У каждого из нас есть тени в виде страхов и тревог, которые исчезают только в ясный день. Вы проработаете мысли и убеждения, освободитесь от оков и сомнений, которые тормозят вас на пути к счастью и успеху. Используя новые практики и техники, вы создадите яркое будущее и непоколебимую уверенность в себе.

Четвертая трансформация — когнитивный рост. Еще один шаг к разблокировке суперсилы и прекрасному преображению, ведь вашему супергерою определенно нужны суперспособности: скоротечение, сверхточная интуиция, сверхбыстрая реакция и колоссальный интеллект. Поэтому после этой трансформации вы будете готовы легко осваивать любые навыки в короткие сроки и повысите свои интеллектуальные способности в разы.

Пятая трансформация — духовное преображение. У каждого сверхуспешного человека и супергероя есть миссия, которая как путеводная звезда ведет его к большому успеху. Масштаб цели и стремлений определяют судьбу и жизнь человека. Я дам вам инструменты для разблокировки вашей миссии и полной перезагрузки судьбы. После этой трансформации у вас не будет сомнений, что все возможно и вы встретите бесконечную поддержку мира и вселенной в каждом вашем шаге на пути к успеху, решению и мечте, чтобы вы не выбрали для себя.

Вы готовы вступить в это увлекательное путешествие? Тогда сделайте глубокий вдох. Теперь вы знаете, что перед вами — не просто страницы текста, но и ключи к новым главам вашей счастливой жизни. Только в ваших силах разблокировать вашего супергероя, вашу суперсилу, полностью преобразить жизнь и получить все и даже больше, чем вы могли себе позволить когда-либо прежде. День прекрасных перемен настал, этот день — сегодня. Начнем этот новый прекрасный путь вместе!

С теплотой и заботой, Алла Наумова,
ваша Велнес Муза (Your Muse)

КАК ЗАПОЛНЯТЬ ДНЕВНИК И ТРЕКЕРЫ

Пять последовательных месяцев на пути к новому «Я».

Дневник построен по принципу постепенного внедрения новых привычек по мере закрепления освоенных навыков, основанных на глубоком самоанализе.

Каждый месяц перед вами будет открываться новый этап трансформации, поэтому важно использовать каждый день для того, чтобы лучше понять себя и подружиться с собой на всех уровнях трансформации от тела к духовному преображению.

В данной книге нет случайных глав, каждый шаг выверен, чтобы провести вас по пути к новой лучшей жизни. Иногда я предложу вам сделать небольшую паузу в заполнении дневника и узнать чуть больше о волшебных возможностях, которые у вас есть. Сканируйте QR-коды, ведущие на дополнительный материал по темам.

Я понимаю, что у каждого из нас какая-то сфера может быть сильнее или слабее, в зависимости от жизненного опыта, возраста и окружения. Но я настоятельно рекомендую, даже если кажется, что тема нового месяца вам хорошо знакома, заполните все опросники самоанализа, планы на неделю и на каждый день. Не торопясь, следуйте от одной страницы к другой, потому что именно постоянство и размеренность определяет конечный успех.

Если вы на этих страницах, читаете эти строки, значит, уже вы готовы к новой жизни и тем волшебным изменениям, которые вскоре произойдут. Вы обретете счастье, найдя ответы на свои самые сокровенные вопросы.

Я буду с вами каждый день, на каждой странице, в каждом слове. Я обещаю поддерживать вас и подсвечивать верный путь.

С искренней заботой, ваша Алла

Глава 1

ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕЛА

Как бабочка, дремлющая в яйце, в каждом из нас таится неиспользованная сила. Раскройте тайны своего тела, возродите естественную энергию и предоставьте ей возможность дать начало великому преобразению.



Жизненный цикл бабочки начинается с момента, когда самка Морфо откладывает яйцо на растении. Этап развития бабочки в яйце может занять от нескольких недель, до нескольких месяцев.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕЛА: ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ЭНЕРГИИ

Добро пожаловать в первую трансформацию, которая откроет двери к гармонии с вашим телом. После нее вы станете красивее, увереннее в себе, активнее и выйдете на новый уровень энергии и силы.

Трансформация представляет собой глубокий анализ вашего физического состояния и привычек. Ваше тело — это ваш союзник и инструмент. И чтобы оно служило вам верой и правдой — нужно позаботиться о нем. Вы сможете сделать это, используя мою методику дневника-трекера. С его помощью вы научитесь отслеживать режим сна и активности, питания, привычек, уровня энергии и стресса. С этой информацией вы настроите свой жизненный баланс, который в будущем будет работать на вас.

И помните, эта методика — не просто трекеры и дневники. Это ваше личное путешествие к лучшему состоянию, к более счастливой и здоровой жизни. Пусть каждый шаг преобразования приближает вас к цели, а каждое новое утро дарит вам высокую энергию и вдохновение.

ПРОГРЕСС И УСПЕХ: ВАША ИСТОРИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ

Каждый ответ — это шаг к вашей цели. Отмечайте изменения и прогресс в процессе трансформации. Не забывайте, что опросник — не только инструмент, но и мотивация для достижения вершин.

Следуйте вашему внутреннему вдохновению, откройтесь переменам и выйдите за пределы своей зоны комфорта. Ваше тело — это важнейшее средство для достижения больших целей. Вы заслуживаете лучшего.

Помните, что маленькие шаги приводят к большим изменениям. Пусть решимость, стремление к улучшению и преданность собственным целям будут вашими путеводителями в этом захватывающем путешествии. Успех ждет вас!

САМОАНАЛИЗ: ОЦЕНКА ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Этот опросник предоставит вам возможность объективно оценить ключевые аспекты вашей физической жизни. Закрасьте количество баллов, отражающих ваше удовлетворение каждой сферой. Не забывайте, что это всего лишь отправная точка для вашей трансформации.

Сфера для самоанализа физического состояния		1 – совсем не устраивает, а 10 – полностью устраивает									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Физическая форма и внешний вид										
2	Текущее питание и диета										
3	Количество чистой питьевой воды в течение дня										
4	Удовлетворение качеством сна										
5	Удовлетворение количеством часов сна										
6	Физическая активность (регулярный спорт в вашей жизни)										
7	Уровень энергии в течение дня										
8	Ваш текущий уровень стресса										
9	Уровень текущих деструктивных привычек (алкоголь, курение, игромания, вредная пища и т. д.)										
10	Уровень текущей продуктивности										
		Определите вашу зону роста по незакрашенным ячейкам									

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ: ПРЕВРАЩЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ В НОВЫЕ ТОЧКИ РОСТА

Оцените ячейки, которые остались пустыми. Это ваша зона роста, над улучшением которой вы будете работать. Именно здесь вы сможете начать внедрять позитивные изменения.

Выпишите и пронумеруйте те сферы, которые требуют улучшения и поставьте цель, которую вы хотите достичь. Пусть ваш путь будет легким, достижимым и измеримым, поэтому советую формулировать цель подробно и в позитивном ключе. Например, хочу похудеть на 4 кг за 2 месяца и оставаться в этом весе. Или, хочу бросить курить в течение месяца и больше не возвращаться к этой привычке. Вы всегда сможете вернуться к вашим первичным целям, чтобы оценить прогресс. Постарайтесь отнестись со всей серьезностью и ответственностью к этому первому важному шагу.

	Сфера, требующая улучшения	Сроки улучшения	Цель
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ТРЕКЕР АКТИВНОСТИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Каждая горизонтальная строка представляет собой ваш день, начиная с 20:00 и заканчивая 19:00 следующего дня. Временные интервалы в данной таблице помогут вам оценить количество ночного и дневного сна и активности в течение недели. Этот трекер поможет вам оценить и рассчитать индивидуальные потребности, а также измерить текущий баланс жизни.

Для отметок удобнее всего использовать неяркие фломастеры или текстовые выделители разного цвета: просто закрасьте ими количество часов сна и активности для каждого дня. Либо используйте легкую штриховку карандашом для трекера сна, используя буквенную кодировку для всех остальных показателей. При заполнении трекера действуйте, как вам удобнее, как подсказывает ваша интуиция. Ваш трекер — это ваш проводник и компас в мир познания себя. Исследуйте и находите ваши личные ориентиры.

Буквенная кодировка — это важные факторы, которые могут оказать существенное влияние на качество сна и уровень энергии в течение дня. Используйте удобную вам кодировку с указанием соответствующего времени для каждого фактора.

Кодировка (отмечайте данной буквой день и время, когда использовали каждый фактор):

А — алкоголь

С — спорт (йога, спортзал, прогулки, стретчинг, зарядка, пилатес и так далее)

Г — гаджеты (телефон, телевизор, социальные сети, компьютерные игры и так далее)

К — кофе и кофеиносодержащие напитки (энергетики, чай)

П — прием пищи

Р — работа и сверхурочная работа

У — учеба и саморазвитие (чтение книг, занятия, хобби)

