

Наталия Правдина

31 шаг

К ЛУЧШЕЙ
ВЕРСИИ СЕБЯ



АСТ
Москва



ДЕНЬ 1. ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ

Информационный детокс: как выключить шум и услышать себя

Привет! Я так рада, что ты открыла эту книгу именно сегодня.

Знакомо, когда ложишься в кровать, берешь телефон «на минутку», а приходишь в себя через час? Глаза устали, в голове каша, а сна нет. Мы думаем, что постоянная включенность — это успех. Представь: твоя голова — браузер с сотней открытых вкладок, некоторые зависли, некоторые воспроизводят звук, память заполнена. Процессор перегрет. В таком состоянии невозможно принять мудрое решение или просто отдохнуть.

Сегодняшний шаг — не про аскетизм и чувство вины. Это про любовь и заботу. Про возвращение себе права на тишину. Потому что именно в тишине рождаются важные ответы и живет твоя энергия.

Твоя практика «15 минут тишины»

Эта практика займет 15 минут перед сном. Это станет твоим ритуалом перехода от суеты к покою.

Шаг 1. Поставь напоминание на телефоне за 15 минут до сна с названием «Время для меня».

Шаг 2. Когда прозвонит напоминание, поставь телефон на беззвучный режим и оставь его в другом конце комнаты или в другой комнате. Сделай это как жест заботы: «Мы оба заслуживаем отдыха».

Шаг 3. Выбери одно из действий:

- Завари травяной чай и выпей медленно, ощущая тепло чашки.
- Сделай легкую растяжку на кровати: потянись как кошечка.
- Сядь у окна или выйди на балкон, вдохни морозный воздух, посмотри на звезды и улыбнись.
- Выполни следующие задания при мягком свете лампы.

Шаг 4. Перед сном скажи себе: «Спасибо, что сегодня я выбрала себя».



Графическое задание «Мой уровень энергии»

Нарисуй на полях или в специальном поле круг — это твоя батарейка.

Закрась ее цветом на тот уровень, на котором ты ощущаешь свою энергию сегодня:

- Если батарейка почти пуста — закрась на 20–30%.
- Если есть силы, но устаешь — на 50–60%.
- Если полна энергии — на 80–100%.

Рядом напиши одним предложением:

«Сегодня мне нужно...» (**отдых, движение, тишина, радость, поддержка**).

Это простое упражнение поможет тебе начать замечать свое состояние и учиться заботиться о себе.

Место для твоих мыслей

Какие эмоции возникли, когда ты отложила телефон?

Было ли тревожно или пришло облегчение?

Удалось ли поймать какое-то ощущение в тишине?

Напиши пару строк только для себя. Возможно, ты узнаешь о себе нечто новое, важное.



ДЕНЬ 2. ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ

Пространство, которое дышит: магия мягкого расхламления

Твоя практика «15 минут для потока Ци»

Эта практика займет ровно 15 минут. Мы будем работать с одной небольшой зоной вашей квартиры или дома.

Шаг 1. Настройка (2 минуты).

Прежде чем брать в руки мусорный пакет, сядь удобно, закрой глаза и сделай 3 глубоких, медленных вдоха и выдоха. На выдохе представь, как с воздухом уходит напряжение. Мысленно произнеси: «Я с благодарностью отпускаю все, что отслужило свой срок, чтобы освободить место для новых чудес и изобилия».

Шаг 2. Выбор зоны (1 минута).

Выбери ОДНУ маленькую зону. Это может быть:

- Прикроватная тумбочка (отвечает за качество твоего отдыха и отношений).
- Входная зона или полка для обуви (отвечает за вход новых возможностей и денег в твою жизнь).
- Один ящик в комод или косметичка.

Шаг 3. Действие с любовью (10 минут).

Возьми пакет или коробку. Безжалостно, но с благодарностью собери все, что сломано, просрочено, не используется или просто вызывает у тебя чувство тяжести.

Шаг 4. Закрепление (2 минуты).

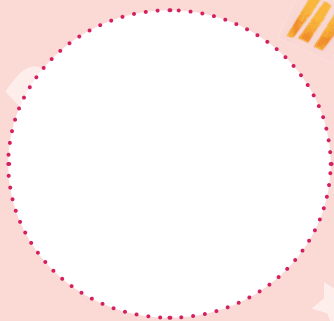
Протри освобожденную поверхность влажной салфеткой. Окури это пространство благовонной палочкой. Представь, как вместе с пылью уходит старая энергия, а поверхность начинает мягко сиять, притягивая энергию Ци (благоприятная, гармоничная жизненная сила).



Графическое задание «Символ отпускания»

В фэншуй намерение имеет огромную силу. Давай визуализируем твой сегодняшний шаг. В круге нарисуй простой воздушный шар или облачко. Внутри него напиши одно слово или короткую фразу о том, от чего ты сегодня избавилась (физически или мысленно). Например: «старые чеки», «засохшие цветы», «сомнения», «усталость».

Представь, что ты отпускаешь этот шар в небо. Он уносит все лишнее, а ты становишься легче.



Место для твоих мыслей

Как изменилось твоё состояние после этих 15 минут?

Стало ли в выбранной зоне светлее?

Что ты почувствовала, когда сказала «спасибо» уходящим вещам?

Какие мысли пришли к тебе после очищения?



ДЕНЬ 3. ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ

Зона Семьи: место, где растет твоя сила



Твоя практика «15 минут семейного уюта»

Найди восточный сектор в доме. Посмотри, что здесь ассоциируется у тебя с семьей. Это может быть обеденный стол, где вы собираетесь вместе, или полка с семейными фотографиями. У тебя есть 15 минут, чтобы мягко активировать эту зону.

Шаг 1. Осмотр с любовью (3 минуты).

Посмотри на это место. Есть ли там сломанные вещи, пыльные рамки или завядшие цветы? Если да, убери их.

Шаг 2. Добавляем стихию Древа (7 минут).

Чтобы энергия в этом месте заиграла, добавь один маленький элемент стихии Древа:

- Живая зелень: поставь сюда небольшое растение в красивом горшке или букет свежих веток (например, еловых, сосновых или эвкалипта).
- Цвет: добавь зеленые оттенки — салфетку, подушку, вазу или скатерть. Зеленый — цвет роста и обновления.

- Материалы: предметы из натурального дерева, бамбука или плетеные корзины отлично поддерживают эту зону.

- Формы: вертикальные линии и колонны (высокие свечи, стройные вазы) тоже относятся к стихии Древа.

Шаг 3. Ритуал намерения (5 минут).

Положи руки на поверхность стола или обними подушку на диване. Закрой глаза, сделай 3 глубоких вдоха. Мысленно скажи: «Пусть в этом доме всегда живут любовь, поддержка и радость, пусть наша семья растет и крепнет». Почувствуй, как это место наполняется свежей, зеленой, живой энергией.