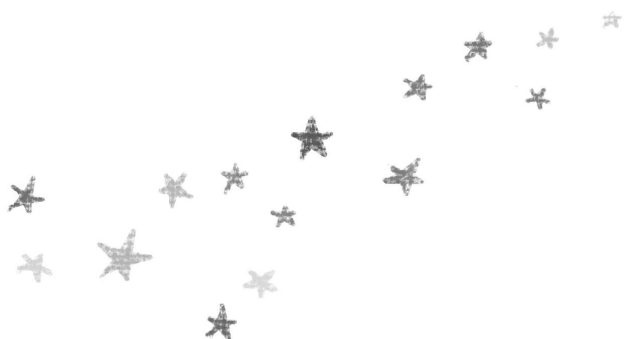


ТВОРИ СВОЮ
ВСЕЛЕННУЮ!

ТЕХНИКИ
ВДОХНОВЕНИЯ



Узнайте про Машу и Тиму:

★ #ХОЧУСОБАКУ, ИЛИ ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

И станьте героями собственной истории:

★ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ И УСПЕХА

★ КАРТА ЖЕЛАНИЙ. МЕЧТА СБУДЕТСЯ!

★ ТВОРИ СВОЮ ВСЕЛЕННУЮ!
ТЕХНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ

Татьяна СЕВОСТЬЯНОВА

ТВОРИ СВОЮ ВСЕЛЕННУЮ!



ТЕХНИКИ
ВДОХНОВЕНИЯ

Иллюстрации на обложке и в тексте Натальи Масяевой

#эксмогетство

Москва

2024

УДК 087.5
ББК 74.200
С28

Иллюстрации на обложке и в тексте
Натальи Масяевой

Севостьянова, Татьяна Владимировна.
С28 Твори свою вселенную! Техники вдохновения / Татьяна Севостьянова ; иллюстрации Н. Масяевой. — Москва : Эксмо, 2024. — 144 с. : ил. — (Книга вместо психолога).

ISBN 978-5-04-179684-6

Как развить свой творческий потенциал? Ведь от умения нестандартно мыслить, придумывать и осуществлять свои идеи зависит твое будущее!

Топливом для творчества является вдохновение. А чтобы его призвать, есть определенные техники. Они помогут справиться с обидами и страхами, поднять себе настроение и найти время на творчество.

Чтобы ты вдохновенно могла творить свою вселенную!

УДК 087.5
ББК 74.200

ISBN 978-5-04-179684-6

© Татьяна Севостьянова, текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

Посвящается моим родителям,
благодаря которым сотворилась
моя Вселенная,
и моему сыну — главному
источнику моего Вдохновения.

Банка с волшебством



Копилка душевных посланий



— Как волшебнo! — ахнула от восторга Маша.

Новенькая гирлянда переливалась звездочками в снежном покрывале на карнизе за окном.

Сквозь танцующие хлопья снега Маша пыталась увидеть сказочную Вселенную, где живет её Фея¹. Её волшебная наставница, вдохновляющая на самые смелые мечты. Сегодня ровно год с того дня, как Маша загадала желание увидеть Фею. Год удивительных приключений и исполненных желаний.



Маша знала, что Фея не вернётся. Но ощущение чуда девочку так и не покинуло.

— Я помню свою обещание, дорогая Фея! — прошептала Маша. — **Я сама буду Волшебницей своей жизни!** Сама сотворю свою Сказочную Вселенную! И каждый день буду находить свои **источники Вдохновения!** Каждый день сама буду создавать чудеса!



Машина любимая собачка Бифи, вероятно, прекрасно понимая, о чем шепчется её хозяйка со снегом за окном, радостно гавкнула

¹ О начале этой истории можно прочитать в книге Татьяны Севостьяновой «#ХОЧУСОБАКУ, или Практическое руководство по исполнению желаний».



и схватила зубами чистую тетрадь, подтащила её к Маше, а та написала на заглавной странице «**Твори свою вселенную**».

— Думаешь, пришла пора что-то записать? — Маша аккуратно взяла тетрадь. — Вообще-то я хотела сегодня сделать новую копилку. Я тут загадала кое-что на Новый год, пора совершить шаги к исполнению. А что если... Ты гений, Бифи! Я действительно сделаю копилку! Но сегодня это будет **копилка моих душевных посланий! Мой личный банк настроения и вдохновения!**

Укутавшись в плед и уютно устроившись на подоконнике, Маша принялась писать. Снег мягко касался окна, и сонной Бифи казалось, что снежинки превращаются в буквы.



Вырежи эти пожелания, пусть они станут для тебя вдохновляющими посланиями! Сложи их в баночку или шкатулку и ежедневно доставай одно!

1. Пришло время сделать то, что ты постоянно откладываешь.

2. Скажи главные слова важному для тебя человеку.

3. Позаботься о своём теле!

4. Сделай себе подарок!

5. Брось сегодня вызов себе и стань лучшей!

6. Будь сегодня лучшей версией себя.

7. Сделай то, на что давно не можешь решиться!

8. Прояви любовь к близким.

9. Старайся сегодня по возможности всему
и всем говорить: «Да!»

10. Сильный человек тоже может плакать
или лениться. Позволь себе это иногда.

11. Сияй сегодня ярче, чем вчера!

12. Тебе сегодня особенно повезет!

13. Скажи в зеркало «Вау! Как я хороша!»

14. Каждый день — это подарок! Проживи
его с улыбкой и благодарностью!

15. Получай удовольствие ото всего, что
делаешь!

16. Что отдаешь в этот мир, то и получаешь!

17. Наведи порядок в голове, комнате и жизни! Пора избавиться от лишнего!

18. Люби то, что делаешь, и делай то, что любишь!

19. Мир у твоих ног! Дерзай, действуй!

20. Улыбайся и мечтай, а Вселенная пойдёт тебе навстречу!

21. Энергия бурлит в тебе! Мир ждёт твоих действий!

22. Излучай любовь! Освещай этот мир!

23. Научись принимать помощь и просить поддержки! Это нормально!

24. Доверяй своей интуиции, прислушивайся к себе.

25. Всегда помни, именно ты — главный Волшебник своей жизни!

26. В любой ситуации можно найти что-то хорошее.

27. Тебя ценят и любят.

28. Позвони сегодня важному для тебя человеку и поделись теплом.

29. Не страшно ошибиться, страшно стоять на месте!

30. Многие мечтают о таком друге, как ты!

31. Счастье в мелочах! Получай ото всего радость!

