

НЕЖНО ПЕРЕПИСАТЬ СЕБЯ

Дневник, в котором ты шаг
за шагом становишься лучшей
версией себя



2





Письмо от руки — сакральный ритуал, соединяющий разум и душу. От древних манускриптов до современных терапевтических практик — каждая буква, выведенная нами, становится мостиком между мыслью и материей. Позволь чернилам на бумаге превратиться в твою личную медитацию, где почерк отражает состояние души, а процесс письма дарит покой и помогает достигнуть счастья.

Переписывание текста издавна считается духовным действием и одним из основных средств хранения, передачи и усвоения информации. Слова, написанные от руки, становились заклинанием, обращением к высшим силам, молитвой, просьбой, формулой, символом. Так монахи в безмолвной молитве обращались к богу, выводя буквы, вкладывая смысл в каждую черту, рисуя на полях узоры. Монастырские книжники трепетно сохраняли память, летописцы аккуратно выводили значимые даты, рассказывая историю прошлого грядущим поколениям.

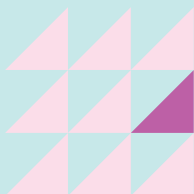


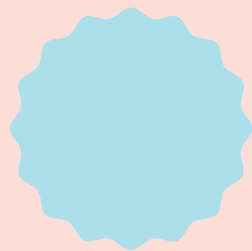


Подобно монахам так же трепетно к письму относились и в странах Востока. В Китае каллиграфия играла важную роль: в иероглифы вкладывали новые смыслы, письма служили защитой от злых духов. Каллиграфию описывали как «чуткое осязание кистью бумаги». Письмо стало искусством, сравнимым с живописью, требующим подбора инструментов, особых кистей, бумаги и особого состояния души.

4

В современной Южной Корее письмо от руки превратилось в распространенную психологическую практику, признанную одной из самых успешных. Научно доказано, что возможность мозга чувствовать и запоминать напрямую связана с изображением, которое воспринимают наши глаза, и с движением, которое в этот момент воспроизводят руки. Письмо объединяет оба эти принципа, способствуя лучшему усвоению информации. Мы запоминаем построение фраз, даже если наш разум расслаблен и пропускает все через себя. Мозг считывает каждый наш взмах руки, мы повторяем, запоминаем и проговариваем. В этом успокаивающем процессе оказываются задействованы сразу несколько методов восприятия.





Еще со школы, переписывая текст, мы не только учимся писать и читать, но и повторяем материал. Неслучайно считается, что шпаргалка, написанная от руки, это почти наполовину выученный предмет. Кроме того, твой почерк также является отражением тебя и твоего состояния. Наклон букв, сила нажима, расстояние между буквами. Что ты вкладываешь в написанное? Как тыводишь строки? Написанные от руки строки вбирают в себя все это, позволяя выразить, выписать и сгладить то, что тебя беспокоит.

5

Позволь себе эту минуту отдыха. Следи, как карандаш скользит по бумаге. Прости себе несовершенство почерка, выводил буквы так, как ведет душа. Пусть смысл фразы, которую ты пишешь, строка за строкой обволакивает тебя и привлекает позитивные изменения в твою жизнь.

Перепиши установки, начни жить по-новому, и шаг за шагом становишься лучшей версией себя!





Пример:

**Я фокусируюсь на том,
что могу контролировать,
и отпускаю то, что
контролировать
невозможно**

1

ДЕНЬ

6

В моей жизни периодически возникают ситуации, в которых я сталкиваюсь с неопределенностью и ощущением отсутствия контроля. Это может быть связано как с простыми изменениями, так и с глобальными событиями. В такие моменты мне крайне важно научиться различать, что находится в пределах моей ответственности и моего влияния, а что нет. Фокусируясь на улучшении себя, я становлюсь устойчивее к внешним изменениям. Концентрация на том, что я могу контролировать, позволяет обрести определенную стабильность и спокойствие. Но есть вещи, которые не изменить. Отпускание начинается с признания: не все подвластно моему влиянию. Я принимаю эту истину, и у меня появляется пространство для роста и личностного развития.



В моей жизни периодически возникают ситуации, в которых я сталкиваюсь с неопределенностью и ощущением отсутствия контроля. Это может быть связано как с простыми изменениями, так и с глобальными событиями. В такие моменты мне крайне важно научиться различать, что находится в пределах моей ответственности и моего влияния, а что нет.

Фокусируясь на улучшении себя, я становлюсь устойчивее к внешним изменениям. Концентрация на том, что я могу контролировать, позволяет обрести определенную стабильность и спокойствие. Но есть вещи, которые не изменить. Отпускание начинается с признания: не все подвластно моему влиянию. Я принимаю эту истину, и у меня появляется пространство для роста и личностного развития.

Что я чувствую прямо сейчас?

В данный момент я чувствую себя как чистый лист — ни особой радости, ни грусти, просто настороженное ожидание того, что принесет новый день.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. НАЧАЛО14

Я фокусируюсь на том, что могу контролировать,
и отпускаю то, что контролировать невозможно. .16

Страх делает меня пленницей, решительность
дарит свободу.18

Счастье выражается в мелочах20

Границы только в моей голове22

Кто-то мечтает о такой жизни, которой живу я . .24

Я не боюсь, что не получится, я боюсь что
не попробую26

Я думаю сердцем, а не головой28

Каждый день — новое начало.30

Мои мечты имеют свойство сбываться.32

Иногда наступает
пора отпустить из жизни все чужое34

Демонстрация своих эмоций —
признак силы.36

Улыбка —
залог хорошего настроения38

Счастье — это не пункт назначения,
а образ жизни40

Неудача — это возможность получить опыт. . . .42

Ничего в моей жизни не происходит
просто так44

Я позволяю себе не терпеть	46
Моменты становятся воспоминаниями.	48
Мысли — это главный источник моего хорошего настроения	50
Мнение окружающих меняется ежедневно. Главное — я продолжаю верить в себя	52
Счастливый человек — это я, та, кто не жалеет о прошлом и не боится будущего	54

ЧАСТЬ 2. ДВИЖЕНИЕ 56

Я учусь всегда видеть возможности	58
Я не позволяю чужому мнению заглушить свой голос	60
Для того, что по-настоящему важно, всегда найдется время	62
Не зная правды, я не делаю выводы.	64
Многие хотят видеть, как я сдаюсь, но я собираюсь разочаровать их	66
Я вижу цели, а не преграды	68
В каждом из нас, в том числе и во мне, живет талант.	70
Я мечтаю масштабно!	72
Неидеальное действие лучше бездействия	74
Один добрый поступок вдохновляет меня на новые	76
Мысль материальна	78

Мое воображение способно привести меня куда угодно	80
Никто не знает, как правильно, в том числе и я	82
Я признаю свои ошибки гениальными	84
Много хочу — много получу	86
Все глубокое строится на искренности	88
Я учусь у всех и не подражаю никому	90
Успех должен быть шумным.	92
Мое сердце не выбирает, оно просто любит . . .	94
Сложно не значит невозможно	96

ЧАСТЬ 3. РОСТ 98

У меня есть знания, чтобы принимать разумные решения для себя	100
Я осознаю свою ценность	102
У меня есть все, что мне нужно, чтобы сделать сегодняшний день отличным	104
Каждый день приносит мне новые возможности	106
Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на негатив	108
Я сильнее, чем думаю.	110
Позитивное мышление притягивает позитивные события	112

Неудачи — это просто шаги на пути к успеху . . .	114
Все, что мне нужно, уже есть внутри меня.	116
Реальность создается мыслями	118
Я способна преодолеть любые трудности	120
Каждый день приносит что-то хорошее	122
Жизнь можно изменить в любой момент	124
Каждый день — это новый шанс быть лучше . . .	126
Я нахожусь на правильном пути	128
Я способна достичь любых высот	130
Я отпускаю все тревоги и волнения	132
Мир изобилует, в нем много возможностей и ресурсов	134
Удача любит меня	136
Я крепко и уверенно стою на ногах	138

ЧАСТЬ 4. ГАРМОНИЯ 140

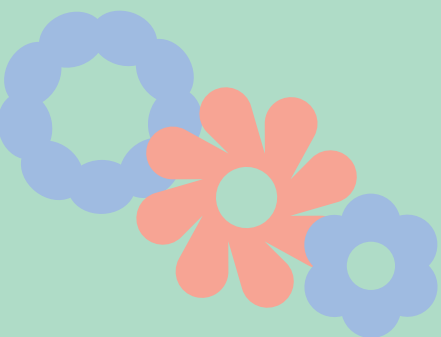
Чем больше богатых людей — тем больше богатства вокруг	142
Нет ничего важнее доброго сердца.	144
Меня радуют достижения других людей	146
Из любой ситуации всегда найдется выход. . . .	148
Деньги любят меня	150
Жизнь — это радость	152

Я ценю себя, свой труд и свое время	154
Мир полон удивительных возможностей.	156
Будущее светлое и прекрасное	158
Наслаждайтесь каждым моментом своей жизни	160
Все, что ни делается, ведет к лучшему	162
Каждая способна на великие дела	164
Я нахожу покой в каждом моменте	166
Смех и радость — лучшие лекарства.	168
Я благодарна за все, что у меня есть	170
Хорошие новости притягиваются к хорошим людям, то есть ко мне	172
Я люблю жизнь, и она отвечает мне взаимностью	174
Я главная героиня своей истории	176
Смех и улыбки — лучшие подарки	178
Мир полон добрых и удивительных людей	180

ЧАСТЬ 5. ТРАНСФОРМАЦИЯ 182

Вокруг всегда много людей, готовых помочь . . .	184
Добрые слова имеют огромную силу	186
Хорошее настроение заразительно	188
Я вечная оптимистка с бесконечным запасом энергии	190

Я люблю свое тело и благодарна ему за работу	192
Дыхание помогает найти внутренний покой . . .	194
Тишина — источник силы и ясности	196
Забота о себе — важная часть жизни.	198
Спокойствие приходит с осознанием настоящего	200
Я сама творю свою жизнь	202
Я выбираю рост над страхом	204
Мои слова обладают силой	206
Я доверяю потоку жизни	208
Я создаю пространство для радости	210
Я учусь на своих ошибках	212
Я излучаю спокойствие	214
Я благодарна природе за свое тело	216
Я привлекаю в жизнь изобилие	218
Счастье — это мой естественный образ жизни .	220
Я сама автор своей судьбы	222



Часть 1

НАЧАЛО





**Я смело делаю первый шаг —
и моя жизнь начинает меняться!**

— день 1–20 —

