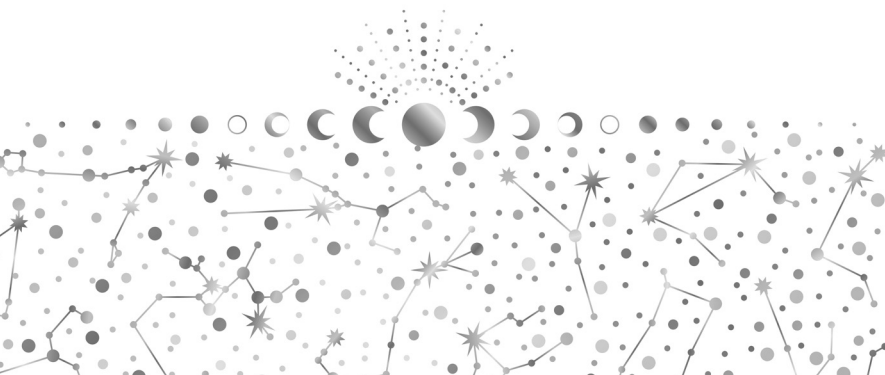


# Дневник желаний





# В твоих руках Дневник, исполняющий желания



Это не просто дневник, а твой личный проводник в год, когда мечты становятся реальностью, а планы — действиями.

Внутри тебя ждет продуманная система, которая поможет осознать свои истинные желания и начать двигаться к ним:

- ∞ Диагностика текущей жизни — «Колесо баланса» и техника «Как сейчас есть / Как должно быть» помогут оценить, где ты находишься сейчас и куда хочешь прийти.
- ∞ Пространство для 366 желаний — специальные страницы с подсказками по правильному формулированию желаний, распределенных по 12 ключевым сферам жизни.
- ∞ Инструменты для реализации — планирование пути к главной мечте года, трекер привычек, списки целей по категориям «Посетить», «Узнать», «Сделать», «Получить».
- ∞ Работа с будущим — проектирование жизни через 20, 5 и 1 год, написание писем себе из будущего и прошлого.
- ∞ Практики для вдохновения — готовые чек-листы для мечтательниц, любви к себе и расслабления пространства и мыслей.

∞ Итоги года — анализ достижений, благодарности и визуализация лучшего дня.

Этот блокнот станет твоим персональным пространством, где ты сможешь не только мечтать, но и создавать свою новую реальность — шаг за шагом, желание за желанием прямо к мечте. Начни этот год с верой в себя — и к его окончанию ты удивишься, как много может измениться, когда мечты попадают на бумагу.



## Желания должны быть разносторонними

Нашу жизнь условно можно разделить на несколько важных аспектов.

**Например:** безопасность, карьера, любовь, семья, деньги, здоровье, окружающий мир, удача и везение, желания и мечты, мое внутреннее «я», отдых, благодарность.

Когда у человека во всех сферах все более-менее гармонично, тогда жизнь идет счастливо. Но если какой-то из пунктов выпадает, то в данной сфере у человека наблюдаются проблемы. Наверняка ты слышала о «Колесе баланса». В каком случае колесу легче всего крутиться? Конечно, когда оно ровное и круглое. То есть во всех аспектах соблюдается баланс. И для того чтобы этого достичь, необходимо загадывать желания во всех сферах жизни.



# Чтобы было понятнее, перед тобой подсказка

## 1. Безопасность



- ∞ Финансовая стабильность
- ∞ Жилье и комфорт
- ∞ Эмоциональная и физическая безопасность
- ∞ Правовая защита

## 2. Карьера

- ∞ Место работы
- ∞ Профессия
- ∞ Должность
- ∞ Бизнес
- ∞ Призвание
- ∞ Предназначение

## 3. Любовь

- ∞ Партнер
- ∞ Отношения с партнером
- ∞ Дети
- ∞ Родители



## 4. Семья

- ∞ Родные
- ∞ Традиции

- ∞ Семейные дела
- ∞ Брак

### 5. Деньги

- ∞ Доход
- ∞ Богатство
- ∞ Материальные блага
- ∞ Покупки
- ∞ Инвестиции
- ∞ Драгоценности



### 6. Здоровье

- ∞ Самочувствие
- ∞ Тело (фигура, вес)
- ∞ Красота (волосы, ногти, зубы и т. д.)
- ∞ Спорт

### 7. Окружающий мир

- ∞ Экология
- ∞ Благотворительность
- ∞ Друзья
- ∞ Участие в сообществах

### 8. Удача и везение

- ∞ Благоприятные возможности
- ∞ Счастливые моменты
- ∞ Риски, которые оправдались
- ∞ Выигрыши

## 9. Желания и мечты

- ∞ Сокровенные цели
- ∞ Исполнение фантазий
- ∞ Мечты детства
- ∞ Жизненные планы



## 10. Мое внутреннее «я»

- ∞ Обучение и курсы, книги
- ∞ Личностный рост
- ∞ Духовное развитие
- ∞ Хобби
- ∞ Увлечения и развлечения
- ∞ Ценности и принципы

## 11. Отдых

- ∞ Путешествия
- ∞ Сон и режим
- ∞ Ментальное здоровье
- ∞ Прогулки на природе



## 12. Благодарность

- ∞ Прошлый опыт
- ∞ Уроки и ошибки
- ∞ Неожиданные радости
- ∞ Моменты счастья

Надеюсь, теперь тебе стало понятно, как важно, чтобы желания были разносторонними.

Осталось только написать их.

# ПРАКТИКА

## Колесо Баланса

Задача практики — оценить твою реализованность в каждой из сфер твоей жизни на данный момент времени и удовлетворенность ею.

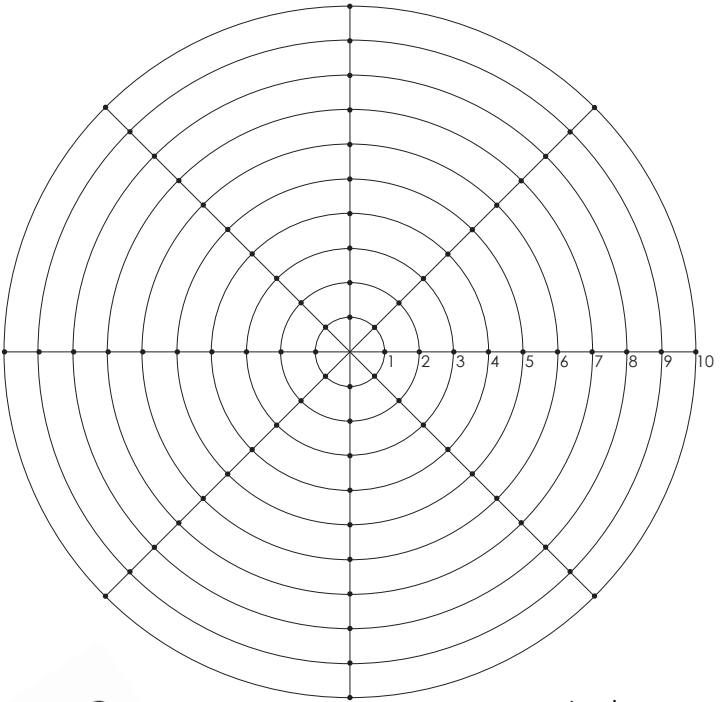
Выбери восемь наиболее важных для себя сфер жизни, подпиши и оцени их. Поставь на каждой шкале точку и соедини их. Будь честна перед собой, это поможет сосредоточиться на улучшении одних сфер и на дальнейшем развитии других.

Найди баланс и улучши себя и свою жизнь.

Примеры сфер жизни:

- ∞ Безопасность
- ∞ Карьера
- ∞ Любовь
- ∞ Семья
- ∞ Деньги
- ∞ Здоровье
- ∞ Окружающий мир
- ∞ Удача и везение
- ∞ Желания и мечты
- ∞ Мое внутреннее «я»
- ∞ Отдых
- ∞ Благодарность





# ТЕХНИКА

## Как должно быть

Суть техники проста.

Перед тобой табличка с двумя столбцами. В первом записывай характеристики той жизни, которая есть сейчас. А во второй — те, которые должны быть в твоей жизни спустя год. Делай это максимально подробно, упоминая даже незначительные мелочи. Распиши каждую сферу. Уточни, насколько ты довольна своим доходом, работой, насколько счастлива в отношениях, куда хочешь поехать путешествовать, насколько хорошие у тебя друзья, что тебя радует и т. д.

**Пример:**

КАК ЕСТЬ СЕЙЧАС	КАК ДОЛЖНО БЫТЬ ЧЕРЕЗ ГОД
У меня небольшой доход	У меня доход от 100 тыс. в месяц
У меня скучная работа	У меня работа мечты, я реализую себя
Я не замужем	У меня любящий муж и гармоничные отношения
Я одинока	У меня счастливая семья
Я никогда не была на море	Я много путешествую

КАК ЕСТЬ СЕЙЧАС

КАК ДОЛЖНО БЫТЬ  
ЧЕРЕЗ ГОД



КАК ЕСТЬ СЕЙЧАС

КАК ДОЛЖНО БЫТЬ  
ЧЕРЕЗ ГОД



КАК ЕСТЬ СЕЙЧАС

КАК ДОЛЖНО БЫТЬ  
ЧЕРЕЗ ГОД



КАК ЕСТЬ СЕЙЧАС

КАК ДОЛЖНО БЫТЬ  
ЧЕРЕЗ ГОД



КАК ЕСТЬ СЕЙЧАС

КАК ДОЛЖНО БЫТЬ  
ЧЕРЕЗ ГОД

