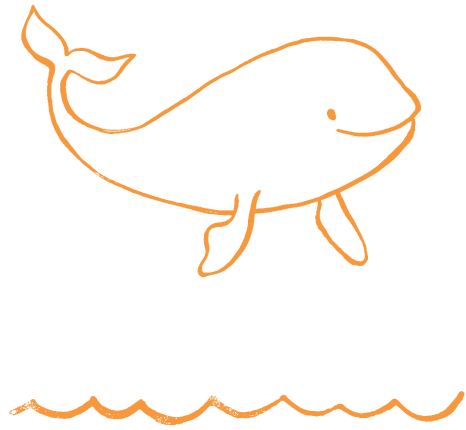




Москва 2022





ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ  
психолог, бизнес-тренер

Ежедневные практики,  
которые научат вас



УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М89

Литературная обработка текста *Марии Огарковой*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации  
*Марии Клава-Янат*

В блоке использованы иллюстрации *Георгия Мурышкина*

### **Мужицкая, Татьяна Владимировна.**

М89 Ежедневные практики, которые научат вас брать, давать и наслаждаться / Татьяна Мужичкая. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-04-159993-5

Эта рабочая тетрадь — самый настоящий аккумулятор для пополнения вашего внутреннего ресурса. Она содержит систему дневных и вечерних практик, рассчитанных на 72 дня. Выполняя эти практики, вы почувствуете, что буквально переполняетесь энергией и желанием действовать! В их эффективности уже убедились 7,5 тысячи участников онлайн-марафонов Татьяны Мужичкой — присоединяйтесь и вы к этому энергетическому вихрю!

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-159993-5**

© Мужичкая Татьяна, текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Если вы нашли эту рабочую тетрадь, будьте добры,  
позвоните по номеру:

---



«Мужицкая — это препарат,  
который вызывает необратимые  
изменения, передающиеся  
воздушно-капельным путем  
и через интернет. Она не таблетка!  
Она аэрозоль!»

Андрей Кёниг,  
бизнес-тренер, конфликтолог, друг

# СОДЕРЖАНИЕ

## НАЧИНАЕМ ПОГРУЖЕНИЕ.....10

Формула «Брать, давать и наслаждаться».....12

Как работать с тетрадью.....16

Практика «Ресурсный Я».....23

## ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СПИРАЛИ.....28

ВИТОК ПЕРВЫЙ.....30

ВИТОК ВТОРОЙ.....42

ВИТОК ТРЕТИЙ.....56

ВИТОК ЧЕТВЕРТЫЙ.....68

ВИТОК ПЯТЫЙ.....80

ВИТОК ШЕСТОЙ.....94

ВИТОК СЕДЬМОЙ.....	106
ВИТОК ВОСЬМОЙ.....	120
ВИТОК ДЕВЯТЫЙ.....	132
ВИТОК ДЕСЯТЫЙ.....	144
ВИТОК ОДИННАДЦАТЫЙ.....	158
ВИТОК ДВЕНАДЦАТЫЙ.....	170

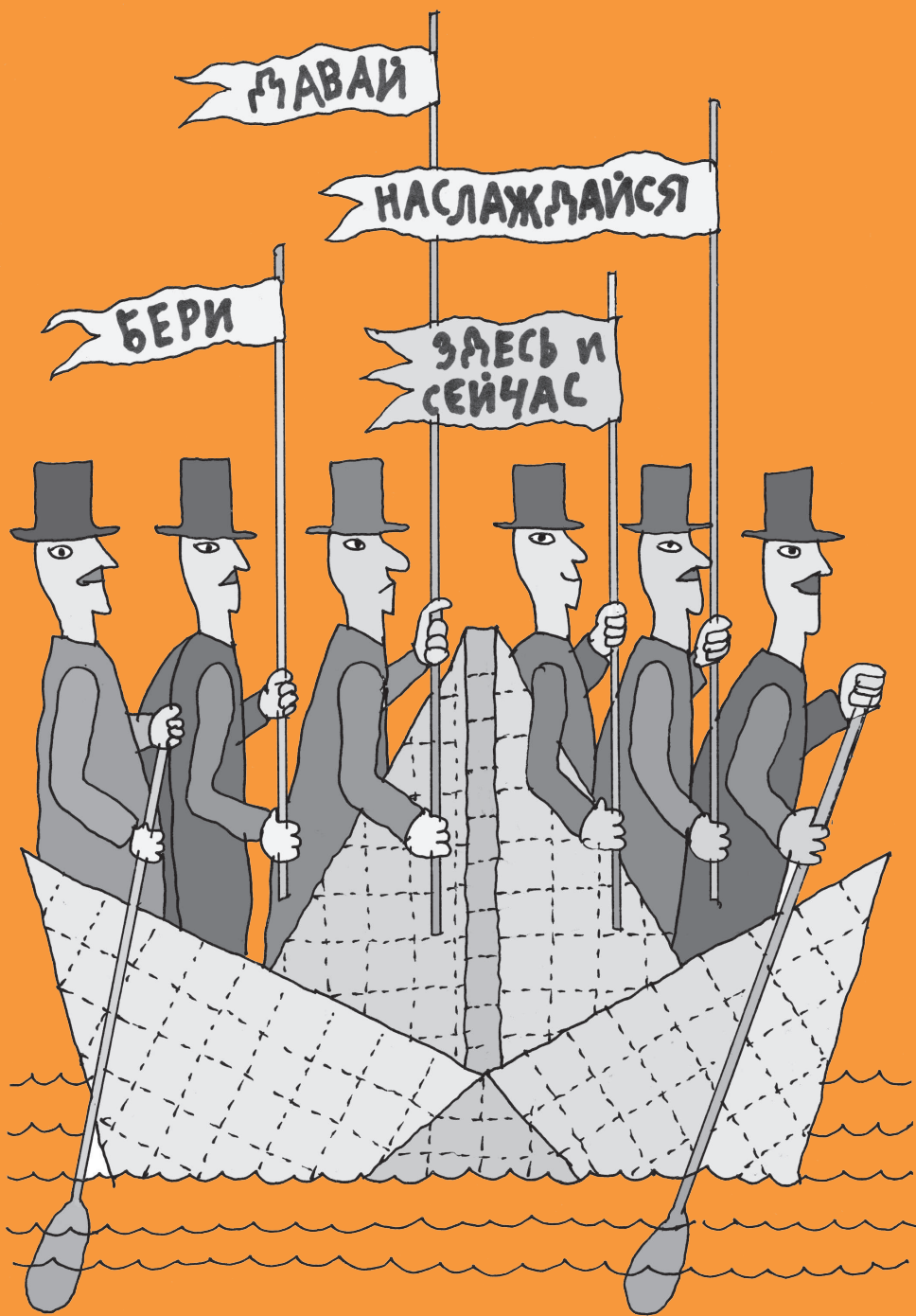
**ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ .....182**

Энергометр.....184

Наполняйся!.....188



Начинаем  
погружение



# ФОРМУЛА «БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ»

Эта рабочая тетрадь — аккумулятор жизненных сил. Персональный power bank, который поможет всегда оставаться в ресурсе. И не важно, что происходит вокруг, какие кризисы и катаклизмы сотрясают мир, тетрадь «Брать, давать и наслаждаться» (БДН) способна избавить вас от ощущения «заряд на нуле».

Я придумала ее, с одной стороны, как дополнение к одноименной книге, с другой — как самостоятельный сборник упражнений по повышению уровня энергии. То есть даже если вы не читали эту книгу и вообще ничего не слышали обо мне, тетрадь все равно будет вам полезна.

Она поможет разобраться, что наполняет вас энергией, а что ее лишает. Научит управлять собственным настроением, окружать себя источниками жизненных сил и сохранять душевное равновесие, независимо от внешних обстоятельств. Все это с опорой на многократно проверенную мною формулу БДН, о которой я подробно рассказываю в своей книге.

Если кратко, эта формула расшифровывается так:

## ПРЕДЛАГАЮТ — БЕРИ ХОЧЕШЬ И МОЖЕШЬ — ДАВАЙ НАСЛАЖДАЙСЯ ЖИЗНЬЮ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Звучит просто, однако, как показывает опыт, большинству из нас приходится приложить немалые усилия, чтобы сделать формулу БДН основой своей жизни. Для этого я создала систему несложных практик. Они составляют своего рода спираль, по которой вам предстоит двигаться день за днем.

На первом, трехдневном, витке этой спирали мы будем аккумулировать энергию, **взаимодействуя с внешним миром**. Другими словами, научимся:

- **ДЕНЬ 1. брать энергию у мира** — заряжаться от мира, людей и событий;
- **ДЕНЬ 2. давать энергию миру** — щедро делиться ею, запуская круговорот энергии в природе;
- **ДЕНЬ 3. наслаждаться миром** — изучать окружающее нас пространство, родных и друзей, привычные вещи и придавать всему этому особую ценность.

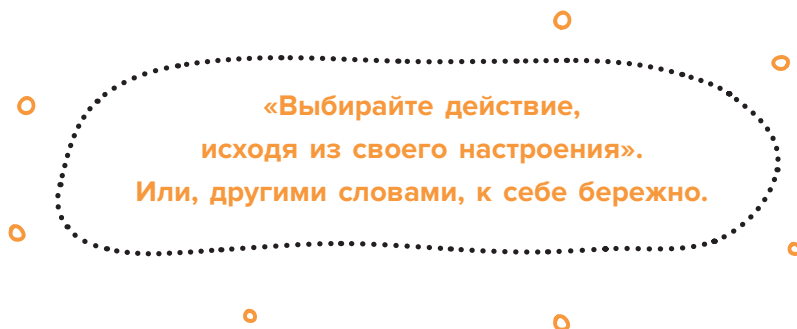
За первым витком следует второй, тоже продолжительностью три дня. На этом витке спирали БДН мы сфокусируем внимание **на своем внутреннем мире**. То есть будем:

- **ДЕНЬ 4. брать энергию в себе** — искать ресурс в своих способностях и воспоминаниях. Откроем ранее незамеченные варианты подзарядки.
- **ДЕНЬ 5. давать энергию себе** — время, свободу, внимание, заботу и многое другое, что наполняет нас любовью к себе.
- **ДЕНЬ 6. наслаждаться собой** — получать удовольствие от жизни, от собственного тела, от реализации возможностей и применения своих талантов.

Далее эти витки будут повторяться. Три дня мы учимся брать у мира, давать миру и наслаждаться миром, а три дня — брать у себя, давать себе и наслаждаться собой. И так целых 12 циклов спирали (около трех месяцев), пока не почувствуете, что вы буквально переполнены энергией.

Я рекомендую двигаться по спирали БДН со скоростью «один шаг в день». Но вы вправе выполнять практики в своем темпе. В зависимости от настроения.

Это **главное правило БДН:**



Проще говоря, не стоит делать то, чего не хочется. Не нужно заниматься практиками через силу. Это не даст ресурса, а только отнимет его.

Если правило соблюдается, то очень скоро вы заметите, что масштабные задачи не столько пугают вас, сколько заряжают азартом, мелкие неприятности перестают выматывать, а желание лечь и умереть после напряженного дня уступает место, скажем, желанию позаниматься спортом. Или приготовить новое блюдо. Или поболтать с ребенком.

Почему я так уверена, что подход работает? Потому что мы совместно с «Той еще тренинговой компанией»<sup>1</sup> обкатали его в ходе пяти онлайн-марафонов. Все они так и назывались — «Брать,

---

<sup>1</sup> Компания, учредитель и главный тренер которой — Татьяна Мужижкая. <https://tak.academy/> (Прим. ред.)