

РОБЕРТ ОКСУЗЯН

ДНЕВНИК АСКЕЗЫ

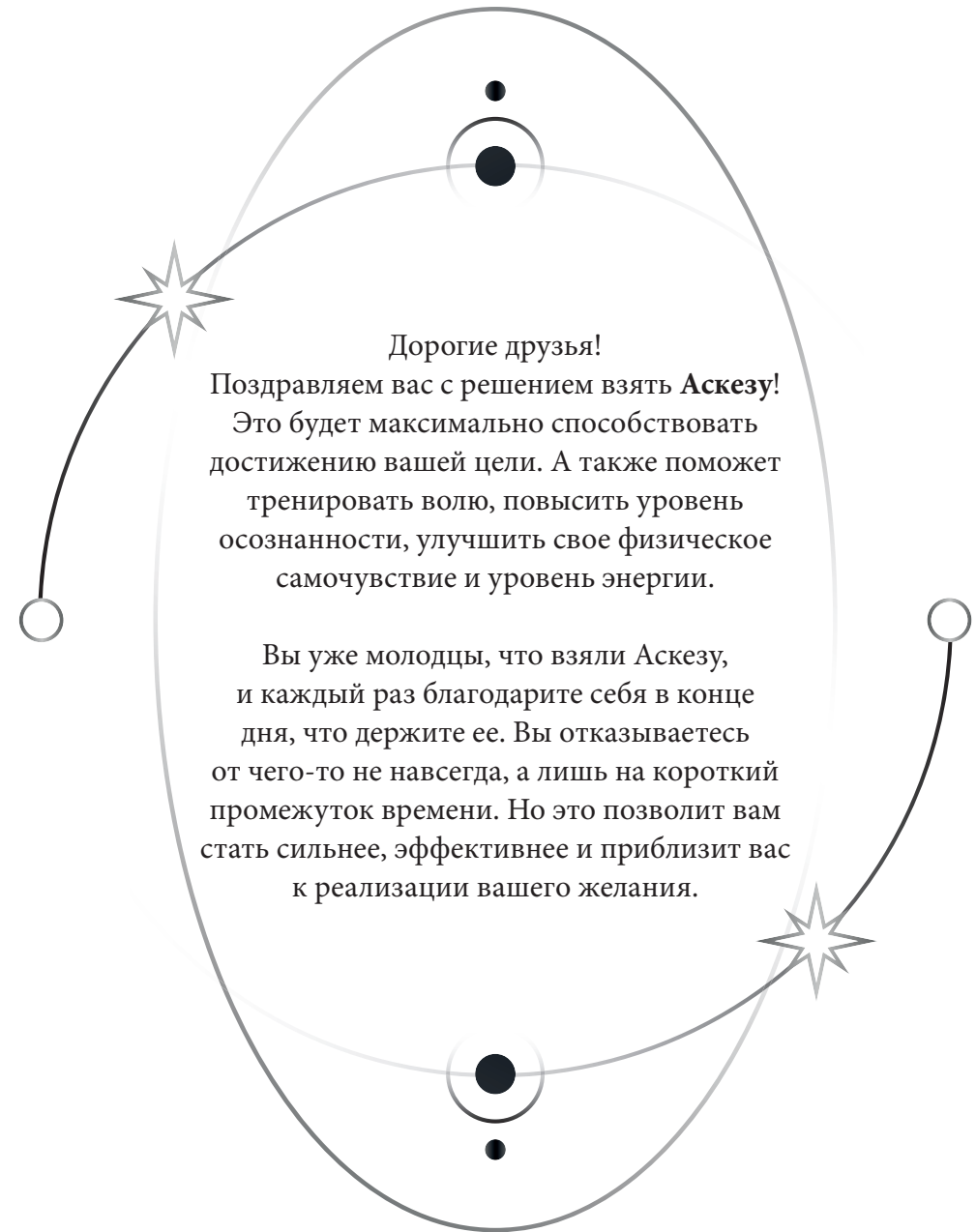
Владелец дневника



Москва
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ЭТО ЗА ДНЕВНИК И ПОЧЕМУ ОН РАБОТАЕТ	6
КАК РАБОТАТЬ С ДНЕВНИКОМ АСКЕЗЫ	8
ЧТО ВХОДИТ В ДНЕВНИК АСКЕЗЫ	10
ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ	
ФОРМУЛИРОВКА И КЛЮЧЕВЫЕ УСЛОВИЯ АСКЕЗЫ	13
ТРЕКЕР СОСТОЯНИЯ	14
АСКЕЗА 1	17
САМОРЕФЛЕКСИЯ ВО ВРЕМЯ АСКЕЗЫ	32
САМОРЕФЛЕКСИЯ ВО ВРЕМЯ АСКЕЗЫ	48
ТРЕКЕР СОСТОЯНИЯ (Хронология 21 дня)	64
НАБЛЮДЕНИЯ И ВЫВОДЫ	66
АСКЕЗА 2	69
САМОРЕФЛЕКСИЯ ВО ВРЕМЯ АСКЕЗЫ	84
САМОРЕФЛЕКСИЯ ВО ВРЕМЯ АСКЕЗЫ	100
ТРЕКЕР СОСТОЯНИЯ (Хронология 21 дня)	116
НАБЛЮДЕНИЯ И ВЫВОДЫ	118
АСКЕЗА 3	121
САМОРЕФЛЕКСИЯ ВО ВРЕМЯ АСКЕЗЫ	136
САМОРЕФЛЕКСИЯ ВО ВРЕМЯ АСКЕЗЫ	152
ТРЕКЕР СОСТОЯНИЯ (Хронология 21 дня)	168
НАБЛЮДЕНИЯ И ВЫВОДЫ	170
АСКЕЗА ЗАВЕРШЕНА. ЧТО ДАЛЬШЕ?	172



Дорогие друзья!

Поздравляем вас с решением взять **Аскезу!**

Это будет максимально способствовать достижению вашей цели. А также поможет тренировать волю, повысить уровень осознанности, улучшить свое физическое самочувствие и уровень энергии.

Вы уже молодцы, что взяли Аскезу, и каждый раз благодарите себя в конце дня, что держите ее. Вы отказываетесь от чего-то не навсегда, а лишь на короткий промежуток времени. Но это позволит вам стать сильнее, эффективнее и приблизит вас к реализации вашего желания.

ЧТО ЭТО ЗА ДНЕВНИК И ПОЧЕМУ ОН РАБОТАЕТ

Аскеза — это древний и одновременно удивительно современный способ вступить в осознанный договор с Пространством, чтобы собрать собственную силу, освободить энергию из рассеянного состояния и направить ее в одно русло — к цели, которая действительно имеет значение. Когда человек берет Аскезу, он прекращает бездумный разговор с хаосом, перестает тратить свою жизненную силу на реакции, раздражения, пустые движения и внутренний шум. И в этот момент начинается главное: **энергия, освободившись от суеты, не исчезает, а поворачивает свое течение в сторону намерения**, наполняя его живой и действенной силой.

Этот дневник создан именно для того, чтобы помочь вам удерживать эту энергию в состоянии собранности. Он не просто тетрадь и не набор строк, которые нужно заполнять из чувства долга, а **живой инструмент внутренней алхимии**, материализованный ритуал, в котором внимание становится действием, а слово — формой проявления намерения. Каждая страница — это священное пространство встречи с собой и с тем замыслом, который ведет вас через жизнь. Здесь вы не просто фиксируете даты, мысли и наблюдения — вы сохраняете следы своих осознаний, делаете видимым то, что обычно проходит незамеченным, и тем самым превращаете каждый день в шаг осознанного пути.

Этот дневник работает потому, что объединяет три силы: **внимание, энергию и ритуал**. Когда вы записываете — вы направляете внимание; когда направляете внимание — вы собираете энергию; когда делаете это регулярно — вы создаете ритуал. А **ритуал — это и есть форма взаимодействия с Пространством**. Здесь не требуется быть писателем, мастером слов или аналитиком. Достаточно быть честным наблюдателем своей внутренней

жизни — видеть, где вы сильны, где теряете энергию, где сопротивляетесь, а где открываетесь потоку.

Ваши записи не обязаны быть красивыми или идеальными — они должны быть живыми. Каждое слово здесь имеет вес, каждое признание — силу, каждая заметка — значение, потому что **через них вы выстраиваете связь между внутренним и внешним миром**. Этот дневник — не зеркало, отражающее то, что уже произошло, а **проводник, который помогает видеть, как мысль становится действием, действие превращается в состояние, а состояние — в судьбу**.

Суть проста и велика одновременно: **всякий раз, когда вы открываете дневник, вы возвращаете внимание в центр силы**. Это и есть главный принцип Аскезы — собирать, а не расходовать; направлять, а не блуждать; творить, а не ждать. И если вы делаете это с честностью, без спешки, с уважением к моменту, то однажды вы заметите, что не только вы смотрите в дневник — **дневник начинает смотреть в вас**, помогая видеть себя и свою жизнь яснее, глубже и правдивее, чем прежде.

КАК РАБОТАТЬ С ДНЕВНИКОМ АСКЕЗЫ

Этот дневник не предполагает спешки. Он создан для того, чтобы вы могли **входить в контакт с собой через ритуал**, а не через задачу. Здесь важно не количество написанных слов, а качество присутствия, с которым вы их пишете. Каждая запись — это форма внутреннего дыхания, в котором внимание возвращается домой.

Выберите время, когда вас никто не отвлекает. Пусть это будет утро, когда мир еще чист и тепл от тишины, или вечер, когда прожитый день становится зеркалом. Главное — **делать это в одно и то же время**, потому что ритм создает силу, а повторение превращает обычное действие в духовную практику.

Перед тем как открыть дневник, остановитесь. Сделайте три глубоких вдоха, почувствуйте тело, заметьте свои ощущения. Скажите про себя:

«Я собираю внимание.

Я возвращаю энергию.

Я направляю ее к своей цели».

Только после этого берите ручку. Не пишите от ума — пишите от присутствия. Пусть слова текут медленно, без попытки все объяснить. Не анализируйте, не оценивайте, просто наблюдайте. **Этот дневник не о мыслях, а о внимании.**

Каждая страница отражает один день вашей Аскезы. Здесь вы фиксируете не события, а состояния: уровень энергии, реакции, осознания, сопротивления, внутренние движения. Все, что кажется мелким или незначительным, на самом деле является

частью большого процесса, и, замечая это, вы начинаете видеть закономерности — как сознание очищается, как энергия стабилизируется, как воля становится естественной.

Старайтесь завершать запись благодарностью. Это не формальность, а ключ, который закрывает день и открывает следующий. Простая фраза:

«Я благодарю за силу, за опыт, за путь»

— превращает страницу из отчета в обряд.

Со временем вы заметите, что **дневник начинает отвечать вам**. Между строками будут проявляться ответы, знаки, новые решения. И это не чудо, а следствие внимательного присутствия. Потому что там, где есть внимание, рождается осознание; а где есть осознание, начинается изменение.

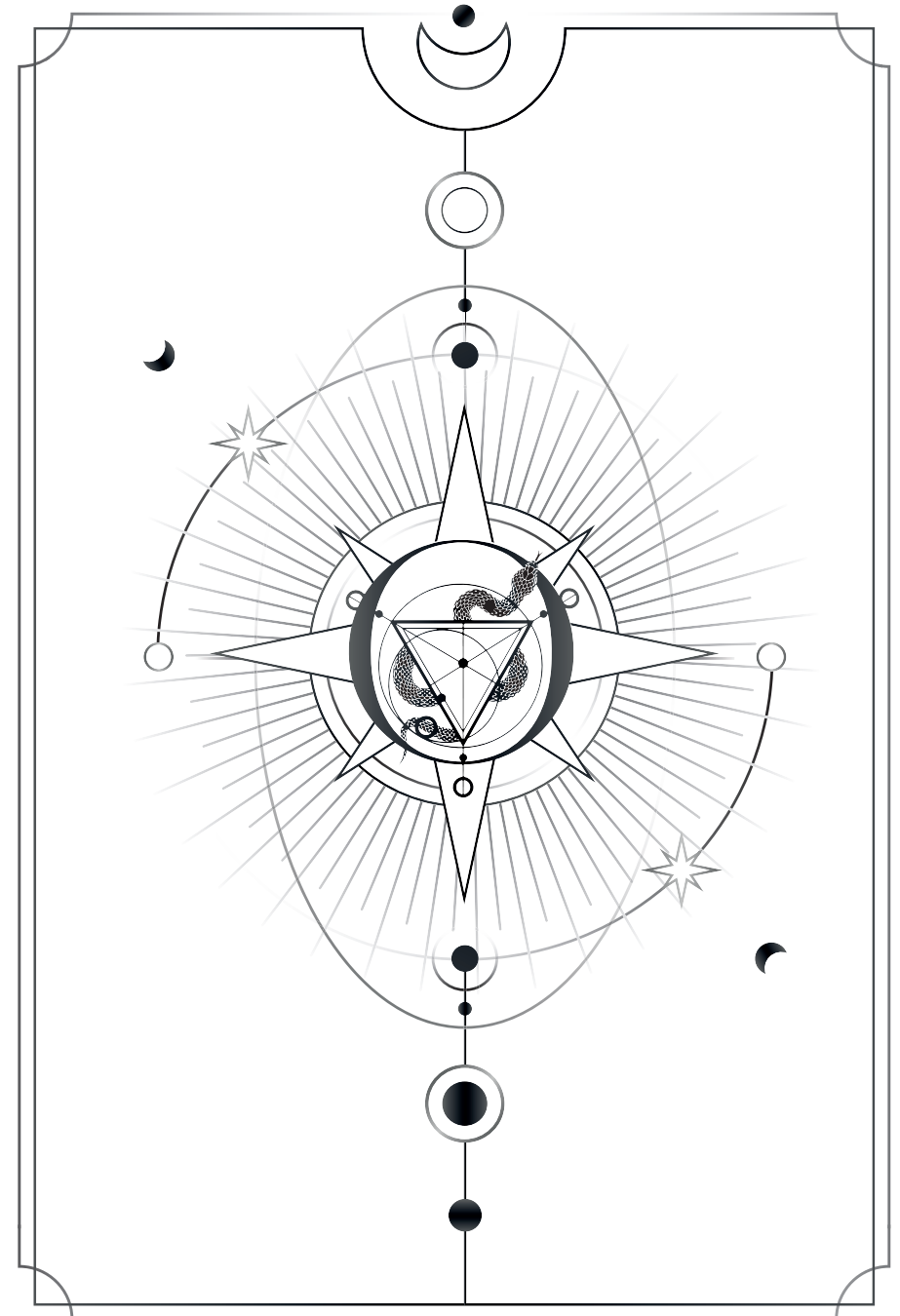
ЧТО ВХОДИТ В ДНЕВНИК АСКЕЗЫ

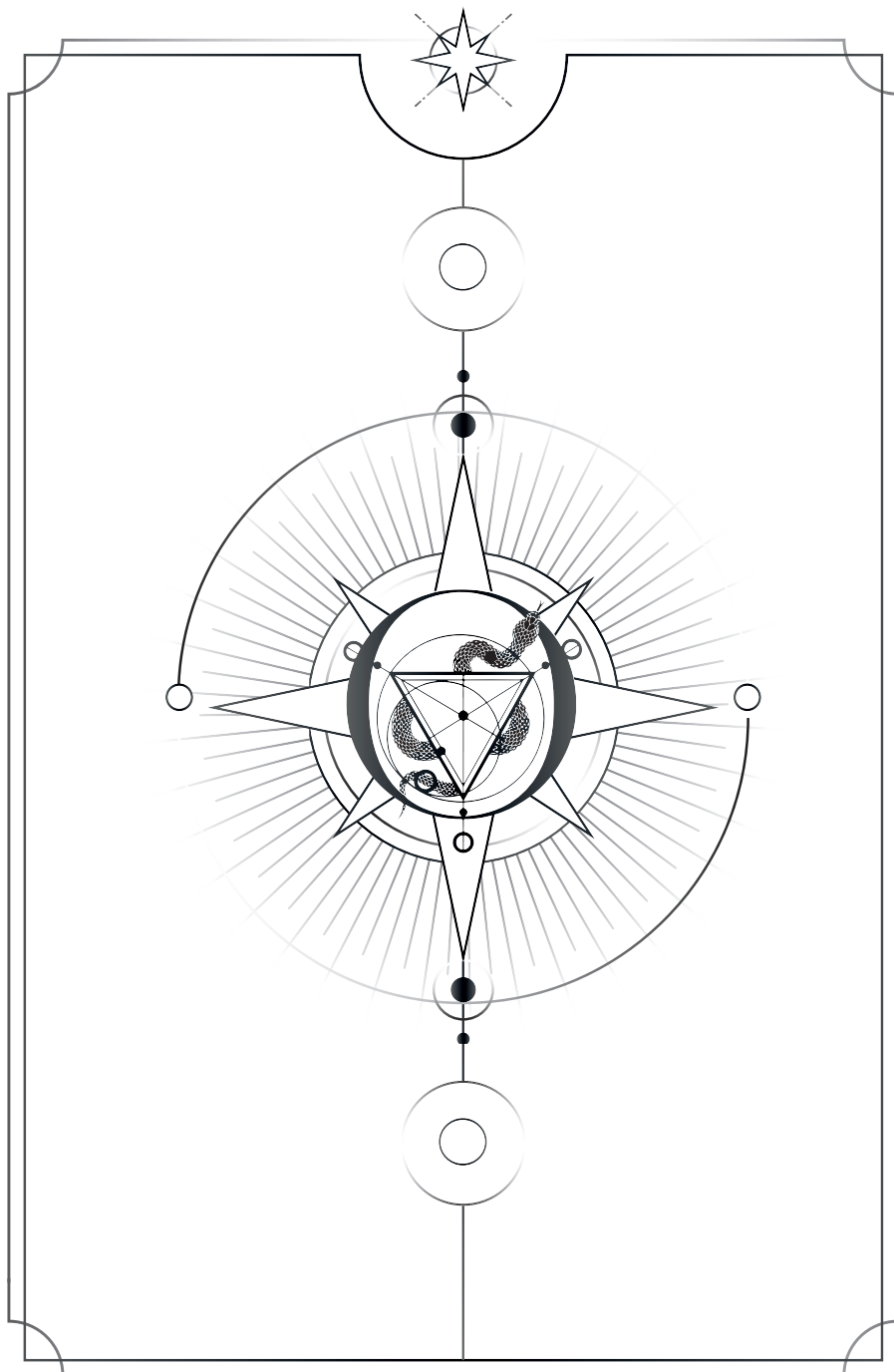
1. Пример заполнения дневника.
2. Трекеры состояния на каждый день.
3. Пять ключевых вопросов для заполнения в конце дня.
4. Страница визуализации будущего, которую пишете от руки вечером.
5. Перед сном слушаете аудиоведение от Роберта, их вы найдете на авторском сайте с Полезными Материалами.
6. Страницы для саморефлексии каждые 7 дней с вспомогательными вопросами.
7. По завершении 21 дня (вашего срока) заполняете «Наблюдения и выводы».
8. Трекеры (Хронология 21 дня), их можно найти после каждого срока в 21 день. Этот трекер поможет вам посмотреть на свой общий прогресс и ваше состояние утром и вечером.

В этом дневнике вы найдете **3 срока на 21 день**, то есть на **3 полноценные Аскезы**. 21 день – наиболее оптимальный и рекомендуемый срок для Аскезы. Вы можете брать одну и ту же Аскезу снова, если считаете это необходимым.



САЙТ С ПОЛЕЗНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ
ОТ РОБЕРТА ОКСУЗЯНА





ФОРМУЛИРОВКА И КЛЮЧЕВЫЕ УСЛОВИЯ АСКЕЗЫ (пример заполнения)

Крайне рекомендуется брать Аскезу после полного прочтения книги Роберта Оксузяна «Аскеза как способ достижения цели» и освоения всех нюансов, чтобы не сделать ошибок.

Как правильно заключать договор со Вселенной? Для начала следует проговорить и тем самым установить контакт с Высшим:

«Я обращаюсь к своему Высшему Я, моим Духовным Наставникам, Вселенной и ее Источнику, к моему Исходному Потoku Души и всем Светлым Силам всех времен и измерений, к самому Времени, а также к таким светлым, добрым, высокочастотным Силам из мира душ и земным, которые по воле Создателя и желанию моего Высшего Я станут свидетелями моей Аскезы».

Далее ваша задача — заполнить текст (важно сохранить его до завершения Аскезы) и прочесть его вслух, заявив о своем намерении Пространству следующим образом:

«Я, Иванов Иванович Иван, заявляю перед тремя мирами о своем намерении взять Аскезу от курения на 21 день и всю высвободившуюся энергию и все плоды моей Аскезы я направляю на свой бизнес, во благо мне и всем живым существам. Да будет так!»

ТРЕКЕР СОСТОЯНИЯ (пример заполнения)

Поставьте цифру от 1 до 10, опираясь на ваши внутренние ощущения. Заполнять трекер необходимо утром после пробуждения и вечером перед сном. **В конце недели данные заносить в Трекер (Хронология 21 дня)**

День 7 (пример)	Утро	Вечер
Мой настрой на Аскезу	10	9
Мое настроение	9	8
Мой энергетический уровень	8	4
Насколько я ощущаю важность поставленной цели	10	9

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ 7 ДНЯ

Общее состояние	Состояние и настроение хорошее. Немного устало к концу дня. Думаю, начать делать дополнительные практики, чтобы чувствовать себя еще ресурснее.
На чем сегодня был фокус внимания	В офисе поставили новую кофемашину, этой запах просто не дает мне спокойно работать. Я хочу кофе, но у меня Аскеза!
Какие шаги сделаны на пути к цели	Расписала еще 3 потенциальных источника дохода. Расписала два предложения по одному из них и отправила трем контактам.
Благодарность себе	Даже не представляла, что я могу прожить неделю без кофе. Чувствую, что я многое что могу, на самом деле.
Другие наблюдения	Отслеживала каждый час свои состояния. Удивилась, что есть достаточно негативных мыслей. Проанализировала, что они возникают при работе с одним проектом.

ПЕРЕД СНОМ (пример заполнения)

Моя жизнь, когда цель осуществилась.
Записать, что я:

- Вижу
- Слышу
- Чувствую

Какие люди рядом с вами, где вы находитесь, что вы слышите и видите.

Написать от руки в тетради, включив любимую музыку и создав особую атмосферу. Пишите в потоке, пока идет мысль. Не сдерживайте себя и «не редактируйте». Пишите все максимально честно и открыто — в этом секрет вашего будущего успеха.

Когда мой доход 300 000 рублей в месяц.

Я живу в красивой квартире в Москве с приятным видом из окна. По выходным я завтракаю в кафе в центре города, тестирую новые блюда. На десерт всегда беру свежие печенные ароматные круассаны в сочетании с маслом и абрикосовым конфином — они просто невероятно вкусные. Терпеливо мы с друзьями ходим на ужины в дорогие рестораны.

Я работаю в красивом офисе в центре Москвы в нем всегда стоит приятный аромат от ароматификаторов. На работе у нас дружный коллектив, все работает как одна команда. Слышала, что многие восхищаются моими результатами, это приятно. Я чувствую себя важной частью большого процесса, хочется расти и развиваться дальше, поэтому я терпеливо хожу на обучение, где знакомлюсь с интересными людьми.

ФОРМУЛИРОВКА И КЛЮЧЕВЫЕ УСЛОВИЯ АСКЕЗЫ

Крайне рекомендуется брать Аскезу после полного прочтения книги Роберта Оксузяна «Аскеза как способ достижения цели» и освоения всех нюансов, чтобы не сделать ошибок.

Как правильно заключать договор со Вселенной? Для начала следует проговорить и тем самым установить контакт с Высшим:

«Я обращаюсь к своему Высшему Я, моим Духовным Наставникам, Вселенной и ее Источнику, к моему Исходному Поток Души и всем Светлым Силам всех времен и измерений, к самому Времени, а также к таким светлым, добрым, высокочастотным Силам из мира душ и земным, которые по воле Создателя и желанию моего Высшего Я станут свидетелями моей Аскезы».

Далее ваша задача — заполнить текст (важно сохранить его до завершения Аскезы) и прочесть его вслух, заявив о своем намерении Пространству следующим образом:

«Я, _____ (ФИО) _____, заявляю перед тремя мирами о своем намерении взять Аскезу от _____ (предмет Аскезы) _____ на _____ (срок) _____ и всю высвободившуюся энергию и все плоды моей Аскезы я направляю на _____ (цель) _____, во благо мне и всем живым существам. Да будет так!»

