

Книга, где живет мечта

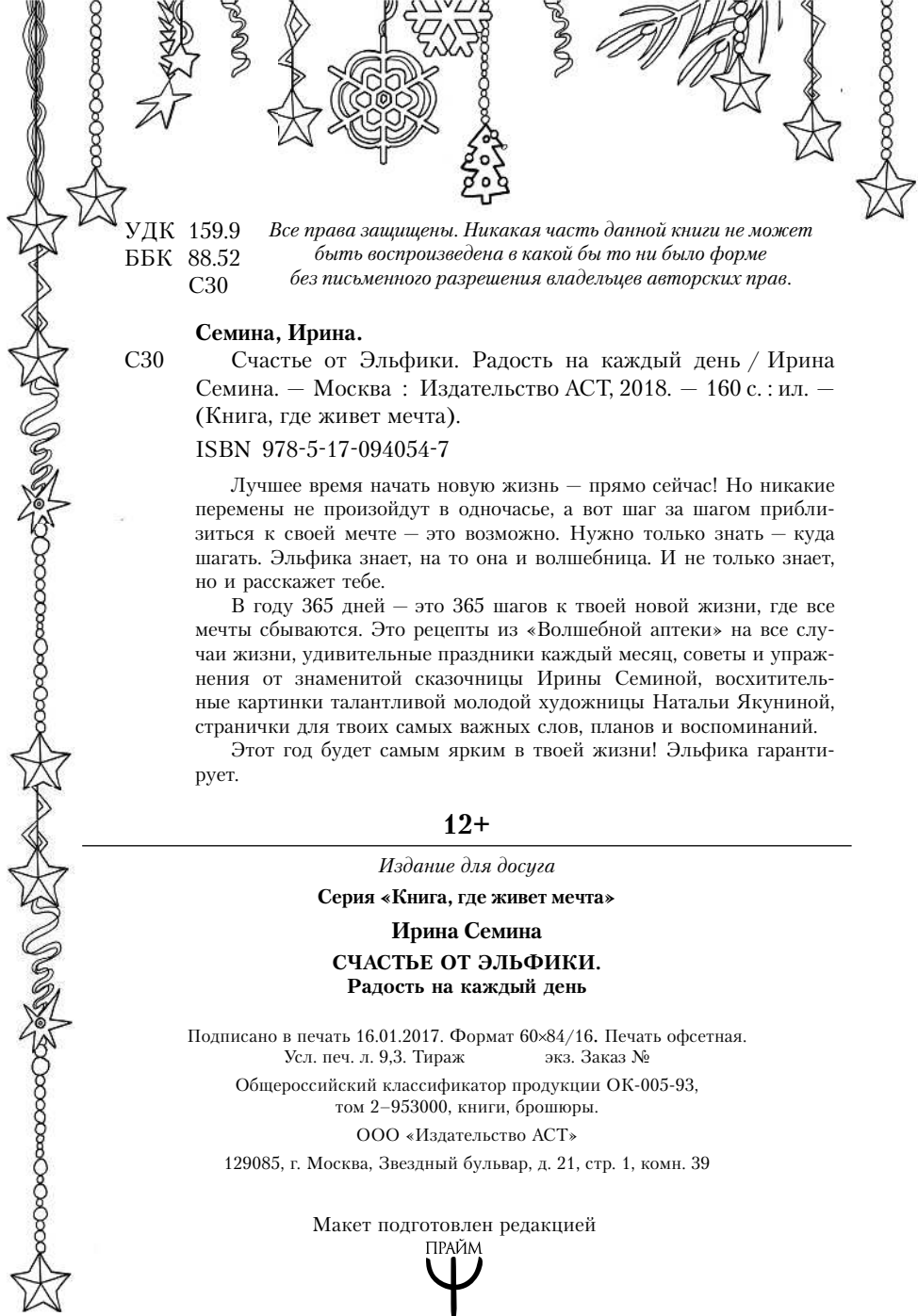
Ирина
Семина

Счастье от Эльфики



Рисунки Натальи
Якуниной

Издательство
АСТ
Москва



УДК 159.9 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может*
ББК 88.52 *быть воспроизведена в какой бы то ни было форме*
С30 *без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Семина, Ирина.

С30 Счастье от Эльфики. Радость на каждый день / Ирина
Семина. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 160 с. : ил. —
(Книга, где живет мечта).

ISBN 978-5-17-094054-7

Лучшее время начать новую жизнь — прямо сейчас! Но никакие перемены не произойдут в одночасье, а вот шаг за шагом приблизиться к своей мечте — это возможно. Нужно только знать — куда шагать. Эльфика знает, на то она и волшебница. И не только знает, но и расскажет тебе.

В году 365 дней — это 365 шагов к твоей новой жизни, где все мечты сбываются. Это рецепты из «Волшебной аптеки» на все случаи жизни, удивительные праздники каждый месяц, советы и упражнения от знаменитой сказочницы Ирины Семиной, восхитительные картинки талантливой молодой художницы Натальи Якуниной, странички для твоих самых важных слов, планов и воспоминаний.

Этот год будет самым ярким в твоей жизни! Эльфика гарантирует.

12+

Издание для досуга

Серия «Книга, где живет мечта»

Ирина Семина

СЧАСТЬЕ ОТ ЭЛЬФИКИ.

Радость на каждый день

Подписано в печать 16.01.2017. Формат 60×84/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,3. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 39

Макет подготовлен редакцией



© Семина И., 2017

© Якунина Н., иллюстрации, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

ISBN 978-5-17-094054-7



Содержание

Январь	6
★ Февраль	18
Март	32
Апрель	44
Май	56
Июнь	70
Июль	82
Август	94
Сентябрь	108
Октябрь	120
Ноябрь	132
Декабрь	146



Здравствуй, милая Фея! Давай вместе творить волшебство?

Что? Ты не Фея? Вот уж не поверю! Я точно знаю, что в каждой женщине спит Фея и тебе просто нужно ее разбудить.

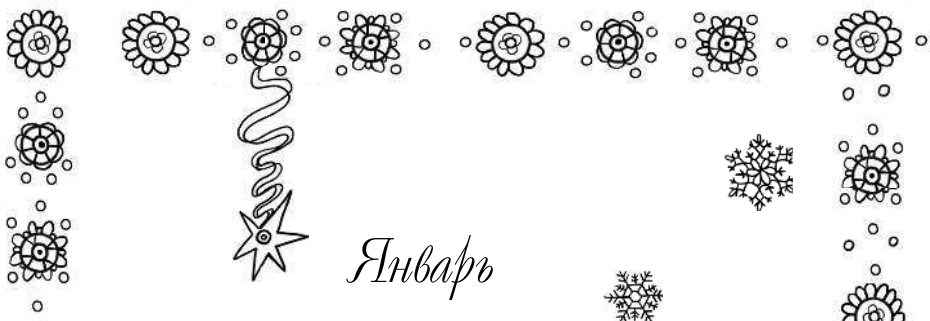
Ах, ты не знаешь, с чего начать? Тогда эта Волшебная Книга — как раз то, что тебе нужно. Здесь ты узнаешь, как сделать свой год чудесным, незабываемым и наполненным волшебством высшей пробы.

Попробуем?

Для того чтобы стать Феей, не нужно заканчивать Магических Академий, не требуются дипломы и сертификаты, а нужны всего лишь желание, фантазия и вера в чудеса.

С этого дня и этого момента начинаем творить свой Волшебный Мир и раскрашивать его во все цвета радуги!



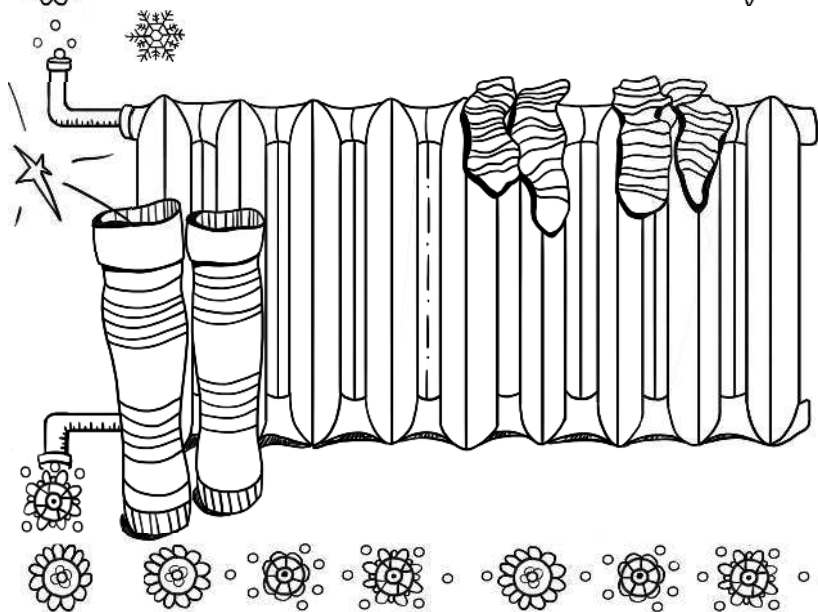


Январь

Веселые праздничные дни, мерцание разноцветных фонариков, встречи с друзьями и первые трудовые будни нового года.

Самые уютные книги и любимые фильмы по вечерам.

Время открывать новую страницу и думать: что же будет написано на ней...



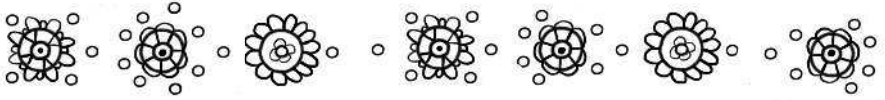


Я мечтаю о...

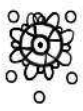


A series of ten horizontal dotted lines for writing, arranged in five pairs. The first pair is positioned directly below the text 'Я мечтаю о...'. The remaining four pairs are spaced evenly down the page.

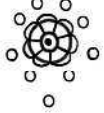




Первые дни января — традиционное время новогодних гаданий. Давай и мы с тобой погадаем!



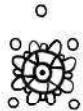
Загадай ту сферу жизни, которая нуждается в осмыслении или корректировке. Открой любую книгу Эльфики на любой странице и читай то, что выпало. Ответ обязательно найдется!



Самое интересное выпиши сюда и прочитай снова через несколько месяцев. Правда, интересно?



.....
.....



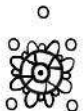
.....
.....



.....
.....



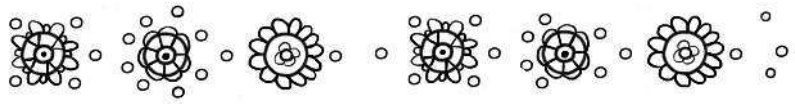
.....
.....

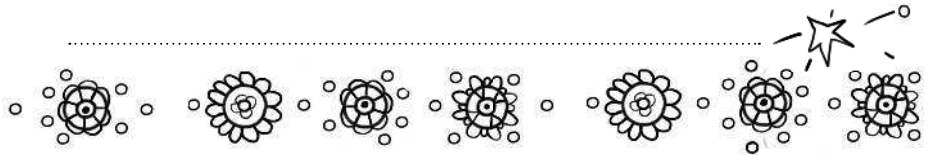
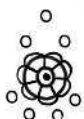
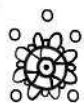
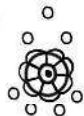
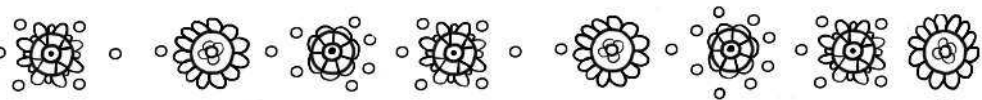


.....
.....



.....
.....



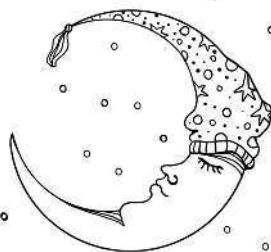


Что ж, праздники отшумели, самое время начать строить
новые грандиозные планы.

Итак, чем займемся в новом году?



- ☆ Будем завоевывать мир?
- ☆ Или штурмовать карьерные высоты?
- ☆ Отправимся исследовать дальние страны?
- ☆ Поправим финансовое положение?
- ☆ Или все сразу, и ничего нельзя откладывать?



Имей в виду: нам, Феям, все под силу, но в начале пути лучше
концентрироваться на двух-трех направлениях,
зато по-настоящему важных.

Итак, начинаем планировать...



Мои планы на год

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

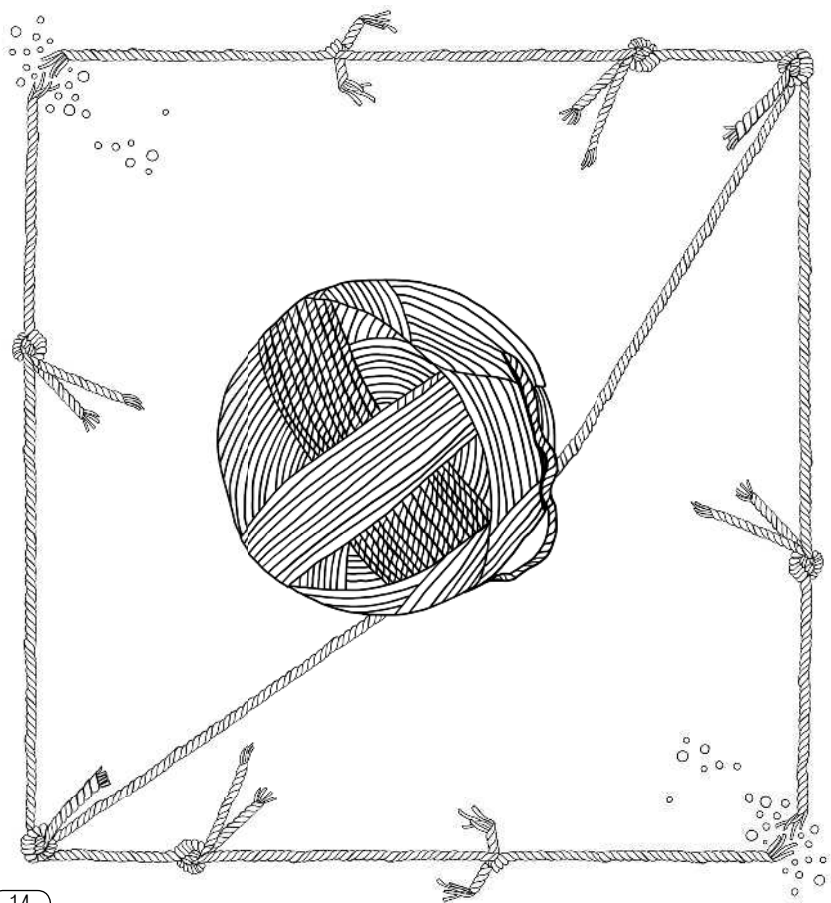


Скажешь, что все время что-то планируешь, однако планы так и остаются планами?



Пока они на бумаге — все кажется просто и понятно, а как доходит до дела — ни туда и ни сюда? Необходимость сделать первый шаг страшит, перемены пугают до дрожи, и ты каждый раз откладываешь их на потом, обещаешь себе начать с понедельника, который так никогда и не наступает?

Хватит! Есть отличное средство! примени его, и все твои планы станут твоей реальностью!





Маленькие шаги



Есть такой прием «Техника маленьких шагов» — когда мечта разбивается на этапы, а этапы — на шаги, и каждый день вы делаете один маленький шаг к своей мечте. Работает, кстати, отлично, но мы сейчас не об этом.

А ты, милая Фея, попробуй сделать вот что. Нужен свободный день, чтобы можно было не выходить из дома.

Возьми глинный шнурок (если надо, то два) и сразу после пробуждения свяжи себе щиколотки, оставив сантиметров 30 для шага. А теперь попробуй в течение дня ходить, не снимая шнурка.

Делай обычные дела, подходи к телефону, даже к соседке сходить можно, если захочется. Это будет трудно, но надо потерпеть. Каждый раз, испытывая дискомфорт, говори только одну фразу: «Это препятствие я создала себе сама». А вот вечером, в заранее определенное время, торжественно разрежь шнурок и попробуй ходить без него.

Насколько шире стал твой шаг? Ощутила ли ты свободу? Расширились ли твои возможности? Прошло ли чувство раздражения (а оно, уж поверь, в течение дня посетит тебя не раз!).



И сделай вывод: все ограничивающие «шнурки» в нашей жизни мы навешиваем на себя сами. Но зато и избавиться от них мы тоже можем по собственной воле, и регулировать ширину своего шага тоже предоставлено нам!

Заверши этот день танцами. Наслаждайся каждым движением — ты это заслужила! А шнурки — в утиль!

