



ТЫ — СВЕТ!



Сегодня я выбираю быть в гармонии с собой
и с окружающей природой, в этом балансе
я обрету силы для достижения своих целей
и приближусь к лучшему пониманию своих
чувств и потребностей.



Проработка женской энергии — это важный аспект личностного развития для многих женщин, стремящихся к гармонии с собой и с окружающей природой.

Женская энергия связана с такими качествами, как интуиция, мягкость, творческое начало и способность к принятию. Работа с этой энергией помогает укрепить внутреннюю уверенность, улучшить эмоциональное состояние и раскрыть потенциал.

Поддержка женской энергии требует внимания и заботы о себе, любви и принятия своих уникальных качеств. Это путь к глубокому самопознанию и самопринятию, позволяющий женщинам жить в ладу с собой и своей природой.



ПРАВИЛА



Проходите задания в своем темпе. Не пытайтесь охватить все и сразу. Делайте перерывы и возвращайтесь к блокноту, когда почувствуете, что готовы. Вводите практики в свою жизнь постепенно, пробуйте, следите за ощущениями.



Выполняйте задания в любом порядке. Будьте внимательны к своим чувствам. Не заставляйте себя делать то, что вызывает сильное неудобство или стресс. Вы можете отложить некоторые практики и вернуться к ним позже или не выполнять их вовсе.



Выделите время, когда вы свободны от дел, и полностью посвятите его себе. Не торопитесь: постарайтесь расслабиться и погрузиться в процесс.



Создайте комфортное пространство, где вас не будут отвлекать. Это позволит сосредоточиться и настроиться на работу над собой.



Отмечайте достижения. Не забывайте фиксировать даже самые маленькие победы. Это позволит вам отслеживать прогресс и даст мотивацию для дальнейшего развития.



Делитесь опытом. Если чувствуете себя комфортно, обсуждайте свои мысли и открытия с близкими или друзьями.



Обратитесь за поддержкой, если необходимо. Если чувствуете, что вам нужен совет, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или консультанту.

ПРАКТИКА ЗАПИСИ СНОВ

Как только вы проснулись, попытайтесь вспомнить все детали сна и сразу же их записать. Даже если вы не помните полного сна, запишите любые фрагменты, образы, эмоции или ощущения.

Включайте как можно больше деталей — цвета, звуки, чувства, людей, места. Все это может помочь в анализе вашего сна.



Дата: _____ ✨

Время пробуждения: _____ ✨

Перерывы во сне:

Время засыпания: _____ ✨

Да Нет



ОПИСАНИЕ СНА

Опишите кратко, что происходило во сне.

Были ли яркие, необычные моменты? Отметьте общее настроение сна.



ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ТЕМЫ/ДЕТАЛИ

Есть ли общая тема, которая прослеживается в вашем сне? Появляются ли эти темы в других ваших снах?



ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ПОСЛЕ СНА

*Как вы себя чувствовали во время пробуждения?
Повлиял ли сон на ваше состояние?*

СВЯЗЬ С ТЕКУЩЕЙ ЖИЗНЬЮ

Есть ли что-то в вашей жизни, что может объяснить содержание сна? Были ли во сне отражены ваши текущие проблемы или переживания?

ИНТУИТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Присутствовало ли чувство, что сон несет предостережение или подсказку?

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ СНА

Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить или усилить в своей жизни благодаря увиденному сну?

Есть ли что-то, что вам хотелось бы исследовать глубже?

Дата: _____ ✨

Время пробуждения: _____ ✨

Перерывы во сне:

Время засыпания: _____ ✨

Да Нет



ОПИСАНИЕ СНА

Опишите кратко, что происходило во сне.

Были ли яркие, необычные моменты? Отметьте общее настроение сна.



ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ТЕМЫ/ДЕТАЛИ

Есть ли общая тема, которая прослеживается в вашем сне? Появляются ли эти темы в других ваших снах?




ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ПОСЛЕ СНА

*Как вы себя чувствовали во время пробуждения?
Повлиял ли сон на ваше состояние?*



СВЯЗЬ С ТЕКУЩЕЙ ЖИЗНЬЮ

Есть ли что-то в вашей жизни, что может объяснить содержание сна? Были ли во сне отражены ваши текущие проблемы или переживания?



ИНТУИТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ




Присутствовало ли чувство, что сон несет предостережение или подсказку?



ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ СНА

Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить или усилить в своей жизни благодаря увиденному сну?

Есть ли что-то, что вам хотелось бы исследовать глубже?



Дата: _____ ✨

Время пробуждения: _____ ✨

Перерывы во сне:

Время засыпания: _____ ✨

Да Нет



ОПИСАНИЕ СНА

Опишите кратко, что происходило во сне.

Были ли яркие, необычные моменты? Отметьте общее настроение сна.



ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ТЕМЫ/ДЕТАЛИ

Есть ли общая тема, которая прослеживается в вашем сне? Появляются ли эти темы в других ваших снах?




ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ПОСЛЕ СНА

*Как вы себя чувствовали во время пробуждения?
Повлиял ли сон на ваше состояние?*




СВЯЗЬ С ТЕКУЩЕЙ ЖИЗНЬЮ

Есть ли что-то в вашей жизни, что может объяснить содержание сна? Были ли во сне отражены ваши текущие проблемы или переживания?



ИНТУИТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Присутствовало ли чувство, что сон несет предостережение или подсказку?



ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ СНА

Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить или усилить в своей жизни благодаря увиденному сну?

Есть ли что-то, что вам хотелось бы исследовать глубже?

