

РАДУЙСЯ КАЖДОМУ ДНЮ. ВОССТАНОВИ ДУШЕВНОЕ
РАВНОВЕСИЕ. ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ.

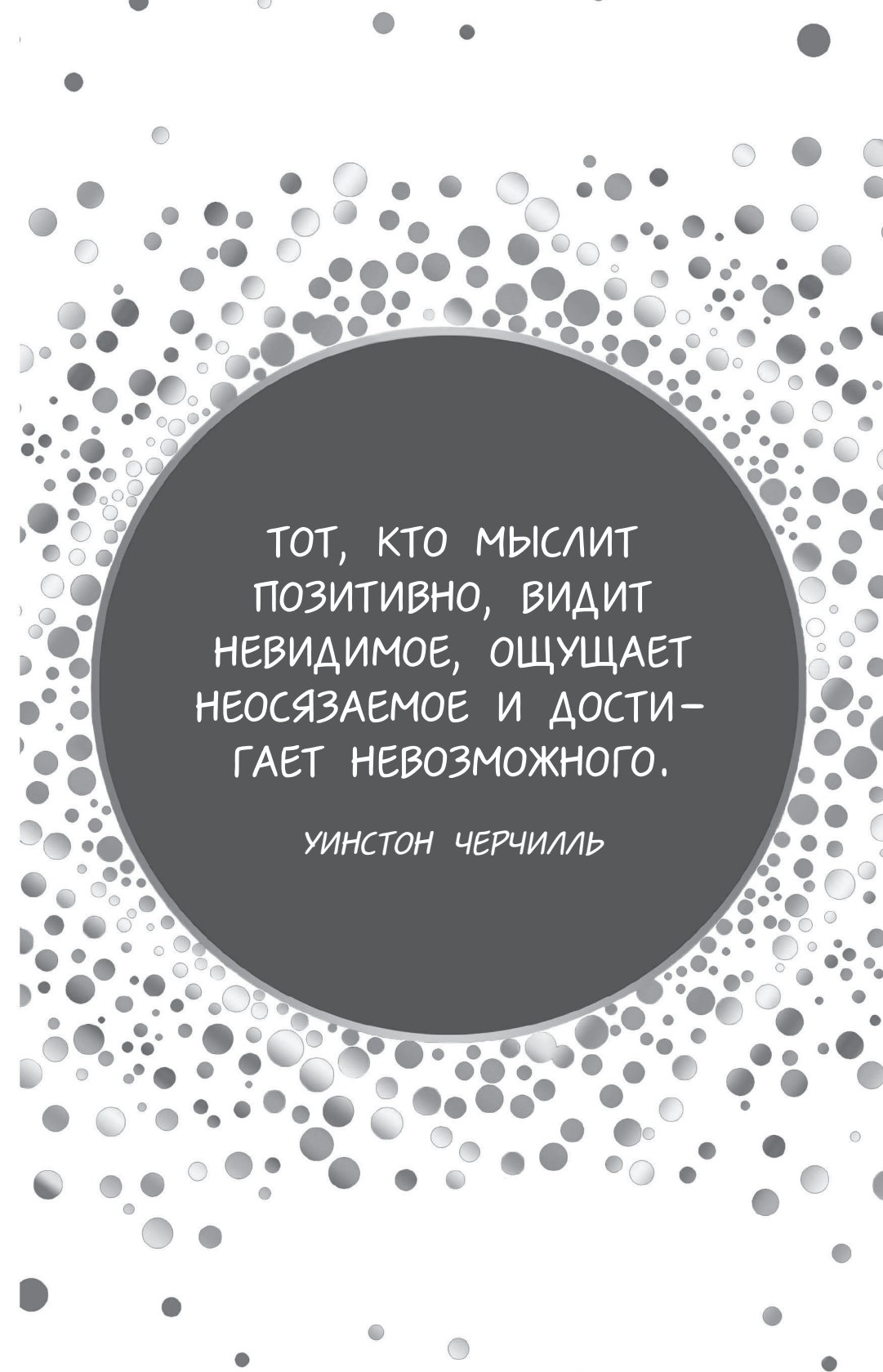


3 МИНУТЫ В ДЕНЬ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ
ВАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	5
ПОЧЕМУ ПОЗИТИВ ВАЖЕН.....	14
ПОЗИТИВ ПРОТИВ НЕГАТИВА.....	28
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ БЛОКНОТ.....	40
ЧАСТЬ 1 — УТРЕННИЕ НАМЕРЕНИЯ.....	40
ЧАСТЬ 2 — ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ.....	55
УТРЕННИЕ И ВЕЧЕРНИЕ ЗАПИСИ.....	66
РАЗМЫШЛЕНИЯ О 60 ДНЯХ.....	188
БЛАГОДАРНОСТИ.....	190
ОБ АВТОРЕ.....	191

БЛОКНОТ
ПРИНАДЛЕЖИТ



ТОТ, КТО МЫСЛИТ
ПОЗИТИВНО, ВИДИТ
НЕВИДИМОЕ, ОЩУЩАЕТ
НЕОСЯЗАЕМОЕ И ДОСТИ-
ГАЕТ НЕВОЗМОЖНОГО.

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЬ

Вступление

Привет, я *Кристен*! Приятно познакомиться.

Я с нетерпением жду нашего путешествия в мир позитивного мышления. Молодцы, что решили улучшить свое настроение и направить жизнь в позитивное русло. Каждый день маленькими шажками мы будем двигаться навстречу большому счастью и надежным результатам. Следующие несколько месяцев будут *грандиозными*! Возможно, даже судьбоносными!



За кулисами материалов для Power of Positivity я предпочитаю быть тихоней и скромно делюсь подробностями своей жизни и достижений. Я никогда публично не рассказывала о своем успехе и сложностях, которые поджидали меня на пути, и обходилась лишь краткими вдохновляющими всплесками в социальных сетях. Однако жизнь идет, мое сообщество расширяется, и я чувствую все большее желание поделиться инструментами и упражнениями для мышления, которые помогли мне выбраться из *депрессивного и сломленного* состояния к **счастью, процветанию и целостности**.



Я хочу приоткрыть завесу и показать, что мне удалось преодолеть и создать, чтобы вдохновлять других и придавать им сил для исполнения самых заветных и смелых желаний.

Когда-то я была маленькой счастливой Кристен, чей девиз был «счастье в неведении». Я знала, чего хочу от жизни, была вдохновлена и полна решимости никогда не отступить от своих мечтаний. В юном возрасте у меня были огромные цели и глубокая врожденная связь с Богом и природой. Я сердцем ощущала важность своего предназначения, но мне не хватало поддержки. На самом деле я позволила внешнему негативу и разочарованиям поглотить меня и мои БОЛЬШИЕ мечты.

Мне становилось все сложнее оставаться верной себе. Я пережила невероятные невзгоды, травмы и страдания. В моем распоряжении не было инструментов для освобождения от негатива и восстановления, поэтому все происходящее начало сильно меня тяготить. Несмотря на подавленное состояние, я игнорировала внутренние сигналы о стрессе и утомлении и продолжала двигаться вперед. Я не собиралась позволять жизни замедлять меня.

**Я ГОРДИЛАСЬ ТЕМ, ЧТО ХОРОШО
СПРАВЛЯЮСЬ И ОТКАЗЫВАЮСЬ СДАВАТЬСЯ
НА ПУТИ К СВОИМ МЕЧТАМ.**

После нескольких поворотных событий, грандиозных успехов и сокрушительных неудач, я наконец достигла самого дна. Я измотала себя, и мне больше нечего было дать ни себе, ни другим. Моя жизнь будто не принадлежала мне. Даже без «будто». Не принадлежала. Я позволила травме, стремлению угодить окружающим и низкой самооценке привести себя к депрессии, тревожности, проблемам с лишним весом и бедности. Я была на пределе. Я так долго гналась за чем-то и мучила себя, что достигла критической точки и буквально рух-

нула от усталости. В течение нескольких недель я была прикована к кровати.

Моя жизнь разваливалась на части. Я разочаровалась в себе. Я была критически мыслящим человеком. До этого у меня всегда было наготове решение проблемы, но в эти темные времена я позволила своему разуму встать в позицию жертвы. Уверенность в себе и своих способностях исчезла. Я чувствовала себя совершенно бесполезной, будто предала себя и предназначение, данное мне Господом.

Вы когда-нибудь чувствовали подобное?

Многие переживали похожий опыт. Все сводится к попыткам просто пережить один день и проснуться на следующее утро. Мы постоянно сталкиваемся с негативными эмоциями: волнением, виной, обидой, депрессией, тревогой – и это лишь некоторые из них. Появляется ощущение, будто мы больше не управляем своей жизнью. Мы настолько зациклены на плохом, что даже не знаем, как выбраться из этой глубокой ямы. Мы не знаем, с чего начать наше спасение.

Дно – это то место, где никто из нас никогда не хотел бы оказаться, но иногда это случается. Это место, которое, если мы позволим, может уничтожить нас. С другой стороны, здесь мы можем познакомиться с самыми глубинными, темными частичками себя и после такой встречи *начать расти*.

МОРАЛЬНОЕ ПАДЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ВЕЛИЧАЙШИМ УЧИТЕЛЕМ, НО ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО МЫ НЕ ЗАДЕРЖИМСЯ В ЕГО ШКОЛЕ НАДОЛГО.

Забегаю вперед скажу, что моя жизнь перевернулась на 180°. Я здорова и смогла сбросить половину своего веса. Я преодолела страшную тревожность, панические атаки и депрессию без медикаментов. Я родила двух прекрасных девочек, после того как мне сказали, что никогда не смогу иметь детей. Я прошла путь от банкротства до финансового благополучия, от безработицы к успешному предпринимательству и теперь занимаюсь любимым делом.

КАК Я СМОГЛА ДОБИТЬСЯ ТАКИХ ИЗМЕНЕНИЙ И ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ?

Я не лучше, чем кто-либо другой. Через меня проходит такой же поток творческой энергии, что и через вас. Если я могу что-то делать, то и любой другой сможет. Я всем сердцем верю, что любой способен улучшить свою жизнь и добиться желаемого, будучи там, где он находится прямо сейчас.

Сомневаюсь, что вы можете упасть ниже того уровня, где была я пятнадцать лет назад. А сейчас я вдохновляю миллионы людей по всему миру своей работой. Я живу своей страстью. Я выполняю свое предназначение и показываю миру истинную себя. Я искренне счастлива. Конечно, мне есть куда стремиться и расти. Я все еще учусь и меняюсь. В моей жизни есть проблемы, которые я хотела бы решить, и сферы, в которых я хочу добиться улучшений, и я счастлива и благодарна проживать этот опыт.

- ✓ **Я хочу, чтобы Вы почувствовали себя так же.**
- ✓ **Я хочу, чтобы Вы знали, что можете добиться всего, чего пожелает ваше сердце.**

- ✓ **Я хочу, чтобы Вы были счастливы даже в трудные времена.**
- ✓ **Я хочу видеть, как Вы живете жизнью своей мечты.**

ВОТ ПОЧЕМУ Я СОЗДАЛА ЭТОТ БЛОКНОТ.

Содержание и задания в этом блокноте придуманы мной специально для Вас. Это результат десятилетних исследований, обучения, наблюдения, изучения и экспериментов с моей жизнью и жизнями тех, кто меня окружает.

Благодаря ежедневной работе с собой я изменила мышление и привычки, а Power of Positivity за это время превратился из блога в глобальное сообщество с 50 миллионами подписчиков.

Все, чем я делюсь в этом блокноте – трекеры, подсказки, задания – это именно те инструменты, которые помогли мне изменить жизнь. Мне нужна была помощь, и никто не сделал бы это за меня. Я уверена, что когда вы начнете заполнять странички в этом блокноте каждый день, ваша жизнь тоже начнет меняться к лучшему.

Ведение блокнота – прекрасный способ проанализировать свои эмоции без погружения в самобичевание и при необходимости изменить их, чтобы не застревать в неприятном и травмирующем опыте. Я постаралась облегчить этот процесс и предлагаю вам не требующие больших временных затрат трекеры с проверкой физического и ментального здоровья, забавные задания, вдохновляющие цитаты и легкие советы. От вас требуется только выполнение упражнений из этого блокнота. Так вы сможете взять управление жизнью в

свои руки, вместо того, чтобы просто наблюдать, как один день сменяет другой.

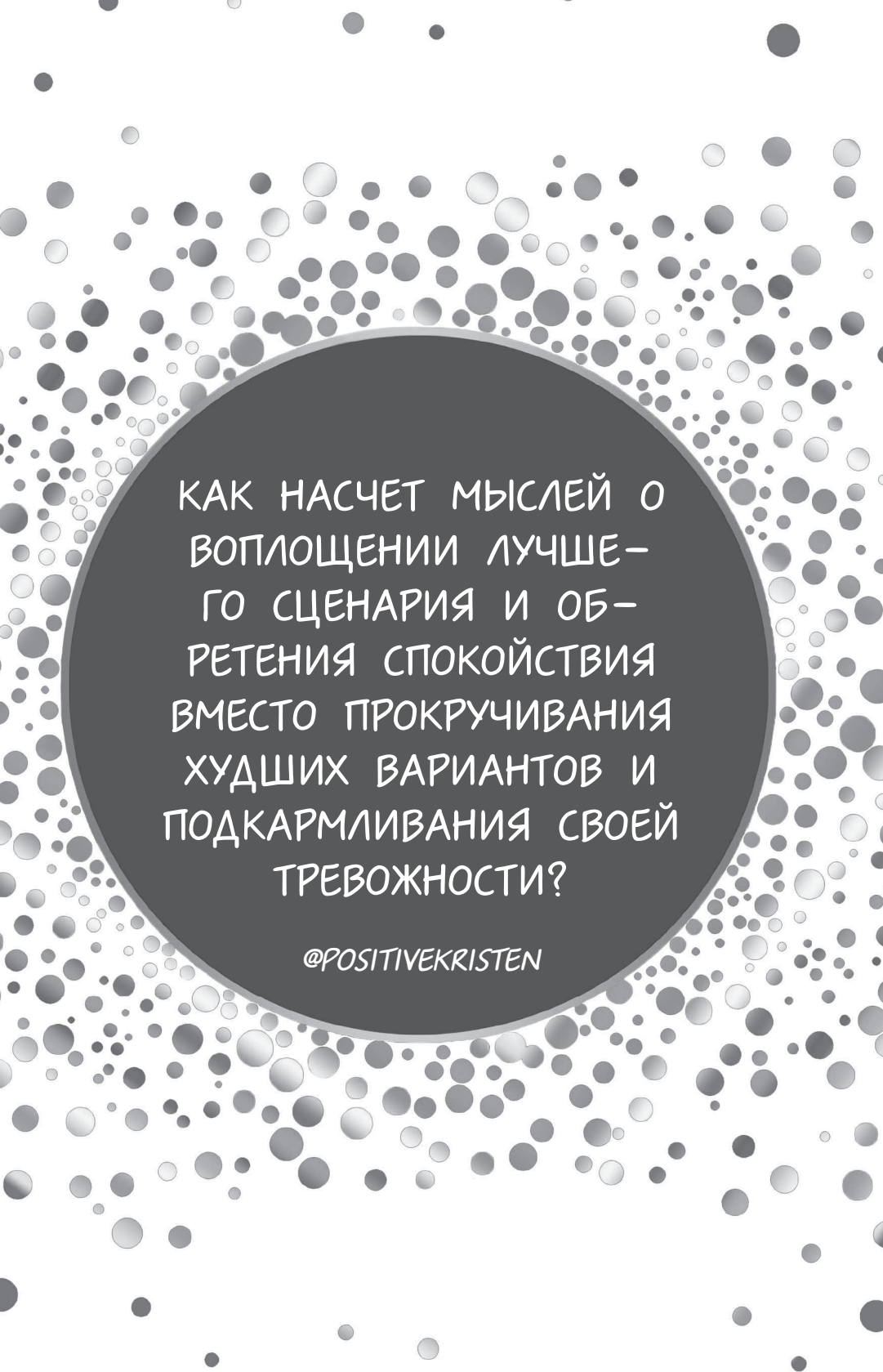
В нашем случае наука не против использования древней магии, которая происходит при соприкосновении ручки и бумаги. Когда мы постоянно записываем что-либо, формируются синаптические связи и запускается процесс запоминания. Такой вид волшебства помогает лучше узнать себя и разобраться с нашими сокровенными страхами и желаниями.

**Я ИСКРЕННО ВЕРЮ, ЧТО ВЫ ВЛЮБИТЕСЬ В
ОЩУЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО НАЧИНАЕТЕ И
ЗАКАНЧИВАЕТЕ СВОЙ ДЕНЬ ПОЗИТИВНО.**

Если вы ежедневно прилагаете усилия к тому, чтобы признать свою текущую реальность и взять на себя ответственность за собственный выбор, мысли и эмоции, то вы точно станете тем, кем хотите быть, и придете к той отметке на карте жизни, к которой стремились все время. Изменения в мышлении приведут вас к месту назначения без лишних усилий. Со временем окружающие заметят в вас серьезные перемены и обязательно спросят, как вы к этому пришли и что стали делать иначе.

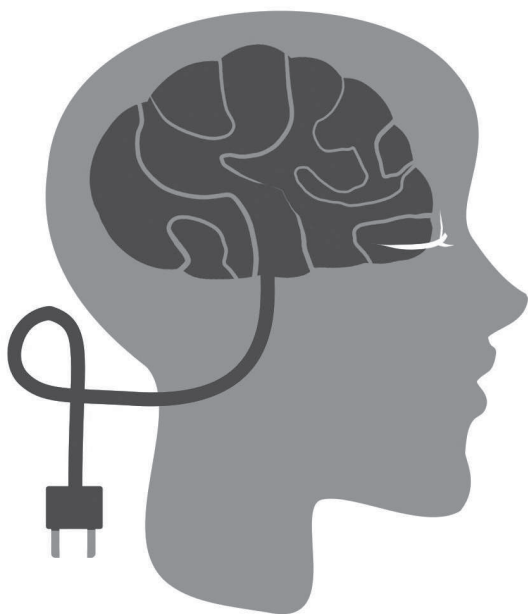
Если вы сейчас переживаете сложные времена, вам нужны поддержка и дополнительный источник вдохновения, знайте: я рядом. Сообщество Power of Positivity всегда готово протянуть руку помощи.

Подписывайтесь на @powerofpositivity в социальных сетях и на мою личную страничку @positivekristen.



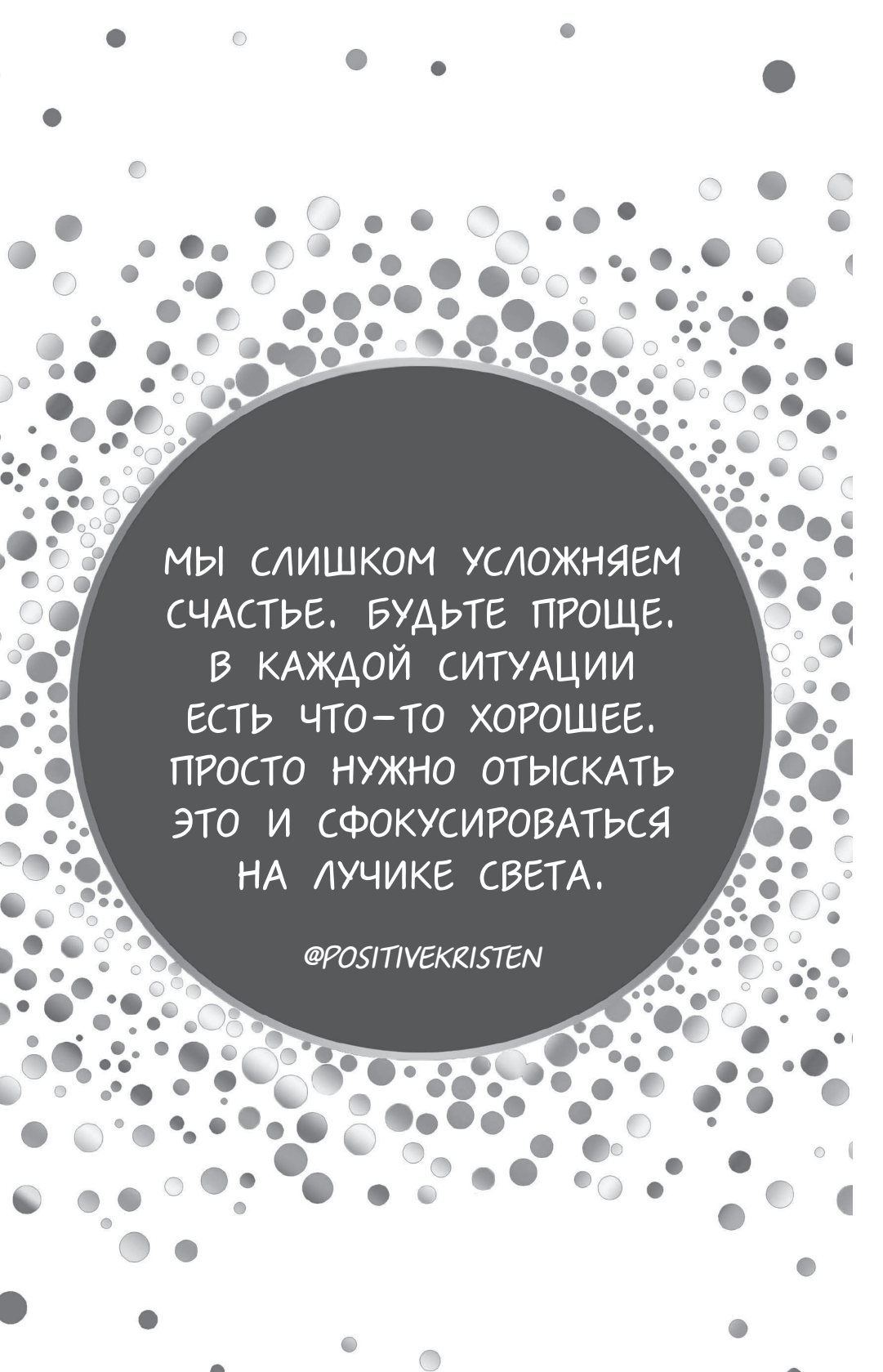
КАК НАСЧЕТ МЫСЛЕЙ О
ВОПЛОЩЕНИИ ЛУЧШЕ-
ГО СЦЕНАРИЯ И ОБ-
РЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ
ВМЕСТО ПРОКРУЧИВАНИЯ
ХУДШИХ ВАРИАНТОВ И
ПОДКАРМЛИВАНИЯ СВОЕЙ
ТРЕВОЖНОСТИ?

@POSITIVEKRISTEN



СЕКРЕТ ПОЗИТИВА, НАТРЕНИРОВАННОГО
МЫШЛЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЖИЗНИ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ВЫ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ ОТВЕЧАЕТЕ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ.

Я очень верю в силу ответственности за свои поступки и предлагаю вам делиться опытом. Делайте посты о путешествии в мир позитива и рассказывайте о своих успехах и озарениях, отмечайте оба аккаунта в социальных сетях и ставьте хештег #positivityjournal. Мы с командой следим за всеми отметками, чтобы вдохновляться, радоваться вместе с вами и делиться вашими достижениями с другими. Я ТАК РАДА разделить с вами этот опыт. Добро пожаловать! Скорее переходите к следующим главам, узнавайте новое и используйте все-все-все знания в своих записях!



МЫ СЛИШКОМ УСЛОЖНЯЕМ
СЧАСТЬЕ. БУДЬТЕ ПРОЩЕ.
В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ
ЕСТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ.
ПРОСТО НУЖНО ОТЫСКАТЬ
ЭТО И СФОКУСИРОВАТЬСЯ
НА ЛУЧИКЕ СВЕТА.

@POSITIVEKRISTEN

Почему позитив важен?

У меня для вас хорошие новости! Ваше мышление, счастье и достижения связаны с генетикой и жизненными обстоятельствами намного меньше, чем вы думаете.

Психологи из Калифорнийского университета обнаружили, что как гены, так и условия жизни отвечают лишь за 50 процентов нашего счастья и позитивного отношения к происходящему. Все остальное в ваших руках, точнее, в силе вашего разума, который может по-разному воспринимать окружающую среду и ситуации.

Исследования показывают, что люди, стремящиеся к позитиву и воспитывающие в себе позитивное мышление, менее тревожны, более успешны, физически и эмоционально стабильны, а еще они быстрее восстанавливаются после перенесенных болезней или травм.

Дело в том, что выбор в пользу позитива и развитие позитивных ментальных и физических привычек полезны для нашего здоровья, отношений, карьеры и даже уровня дохода. Позитив способен помочь нам преодолеть генетические предрасположенности, залечить травмы прошлого, справиться с трудными жизненными обстоятельствами в настоящем, решить проблемы со здоровьем, повысить доход и многое другое. Выбирая позитивный образ мыслей, вы можете полностью изменить свою жизнь!

Совместив позитивное мышление и хорошие привычки, вы станете буквально *непобедимыми*. Вы исцелитесь, отпустите стресс, привлечете изобилие, будете жить мирно, и ваша жизнь будет долгой и счастливой. Все начинается с энергии, которой вы питаете свой разум, с той системы ценностей и верований, которую вы создали, и с того, как *ежедневно распределяете свои ресурсы*.

Этот блокнот *специально* составлен так, чтобы помочь вам настроить разум на позитивный лад, дать возможность сосредоточиться на позитиве и предоставить инструменты, позволяющие легко и регулярно выбирать позитивный настрой даже в самые темные времена. Я хочу, чтобы вы подзаряжались лучами позитива каждый день.

Я знаю, что вам хочется испытывать больше положительных эмоций, иначе вы не читали бы эти строки. Каждое утро, открывая блокнот и записывая свои мысли, вы будете учиться делать выбор в пользу позитивного мышления. Каждый вечер, отвечая на вопросы дня и сверяясь с трекерами, будете укреплять новые полезные привычки.

Быть позитивным – это образ жизни, который требует вовлеченности и постоянной практики, особенно если вам на жизненном пути не встречались позитивные ролевые модели и примеры для подражания. Оптимизм – это не что-то недостижимое, и для формирования правильных привычек не потребуется много времени.

Перед обсуждением особенностей страничек в этом блокноте и общих правил я хотела бы разобраться в распространенных стереотипах и недопониманиях о позитиве.