

Сегодня начинается
мой путь к мечте





Загадывание желаний — это важная практика для любого человека. Это не только посыл в будущее или во Вселенную, но и способ глубинного общения с самим собой. Для кого-то это даже способ признаться себе в истинных чувствах и стремлениях.

Этот дневник создан, чтобы научить тебя слышать и осознавать свои потребности. Записывай их в форме больших или маленьких желаний, рефлексируй, реализуй. Мысленная визуализация, запись желаемого и эмоциональная связь с мечтой активируют скрытые внутренние ресурсы, которые помогут тебе лучше понять свои эмоции, поступки и намерения.

В процессе заполнения дневника тебе не раз встретится клевер, который, как известно, является символом удачи. Он будет сопутствовать твоему путешествию в себя и приносить удачу в выполнении желаемого.





Что помогает развить WISH-терапию?



Осознанность

Рефлексия и медитативный процесс записывания помогут осознать свои истинные желания и мечты и отделить их от мимолетных прихотей.

Мотивация

При виде своих желаний и стремлений на бумаге тебе станет проще вдохновляться ежедневно и находить силы на реализацию задуманного.

Планирование

Ясное понимание своих желаний и потребностей поможет тебе структурировать мысли и составить план действий.

Эмоциональное равновесие

Работа с желаниями поможет справиться с внутренними конфликтами и снизить уровень стресса.



Как вести дневник?



- ☁ В начале дневника запиши дату, когда начал(а) его вести.
- ☁ Попробайся разделить свои желания на большие и маленькие, а из больших выделить самое главное, мечту, и запиши его в большой клевер. Мечта — это путеводная звезда, которая вдохновит тебя на дальнейший путь. Она может быть осуществима, а может и нет.
- ☁ Далее заполни список большими реализуемыми желаниями и закрась столько клеверов напротив них, насколько для тебя важно каждое желание.
- ☁ Подумай хорошенько о том, что хотелось бы исполнить в первую очередь, а что может подождать. Такой самоанализ поможет понять свои приоритеты и мотивацию.
- ☁ Затем начинается твой путь в 111 дней, когда ты будешь загадывать желания и манифестировать их исполнение. Записывай то, что тебе хочется именно сегодня, рефлексируй о происхождении этого желания, если нужно.
- ☁ Стикерами отмечай особенные дни, которые особо дороги твоему сердцу. Их всего 30, так что выбирай с умом.

Можно пропускать дни и вести блокнот нерегулярно. Главное, помни, что характер желаний определяет то, к чему ты придешь в конце своего путешествия.



Как понять, чего я хочу?



Это нормально — не знать, чего хочешь. Чтобы лучше понять себя, поразмышляй на следующие темы: друзья, семья, отдых и развлечения, развитие, карьера, здоровье. Может быть, тебе чего-то не хватает в этих сферах или хочется изменить? Возможно, ты хочешь освободиться от чего-то или, наоборот, сохранить?

Попробуй ответить на следующие вопросы. Будь максимально честным(ой) с собой, прислушайся к внутреннему отклику.

- ☼ Хочу ли я уехать куда-то?
- ☼ Что я хочу чувствовать каждый день?
- ☼ Чем я хочу гордиться?
- ☼ С кем я хочу быть?
- ☼ Хочу ли я что-то очень давно?
- ☼ Что я хочу понять?
- ☼ Что мне интересно?
- ☼ Как мне стать лучше?
- ☼ Хочу ли я новых людей в своей жизни?

Обдумывание может занять пару дней, а может недели, главное — прислушаться к себе и поймать ощущение, что ты готов(а) зафиксировать их в списке и двигаться дальше.

Моя мечта





Запиши свои желания и клеверами
обозначь их важность





Запиши свои желания и клеверами
обозначь их важность



Дата . .



Желание 1

A large grid of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of dots.

...и пусть сбудется.



Дата . .



Желание 2

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for writing a wish.

...и пусть сбудется.



Дата . .



Желание 3

A large grid of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of dots.

...и пусть сбудется.



Дата . .



Желание 4

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for writing a wish.

...и пусть сбудется.



Дата . .



Желание 5

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns.

...и пусть сбудется.


