



Я ХОЧУ!

Дневник
манифестации для тех,
кто хочет найти любовь

Дневник принадлежит:

ФИО:

.....

Дата старта:





Иногда все начинается тихо:
с ощущения, что прежний сценарий
больше не подходит, а внутри
созревает новое чувство —
«я хочу иначе».

Этот блокнот создан для тебя,
если ты хочешь не просто мечтать
об отношениях, а бережно настроить себя на
любовь — ясную, взаимную и живую.
Здесь можно отпустить прошлое,
сформулировать намерение и прописать, ка-
кие чувства и ценности должны
быть в паре: уважение, безопасность,
нежность, честность, притяжение. Страница
за страницей желания становятся
понятнее, границы — крепче,
а сердце — спокойнее.

Это личная практика
манифестации отношений:
не про контроль, а про внутреннюю
готовность и веру в свою историю.
Ту самую, где любовь приходит
вовремя — и остается.



как пользоваться



Общие правила для блокнота манифестации «Я ХОЧУ!»

Цель: материализовать желаемое
через ясные намерения
и конкретные действия.

Формат: 8 практик-действий.
Каждая практика — это этап
материализации желания.
Проходи их в своем темпе.

Язык: настоящее время, утверждения
(«Я хочу», «Я делаю», «Я получаю»).

Как работать: можно проходить
по одной практике в день, неделю
или месяц — слушай себя. Важен
не темп, а качество действий.

Принцип: от намерения к действию,
от действия к результату.

Мое намерение

Мое главное желание (1-я фраза «Я хочу...»):

.....

Зачем мне это (3-5 причин):

1.

2.

3.

4.

5.

Как я хочу себя чувствовать, когда
получу это:

.....

Мои 3 главных фокуса:

1.

2.

3.

Признаки, что я получаю желаемое:

1.

2.

3.

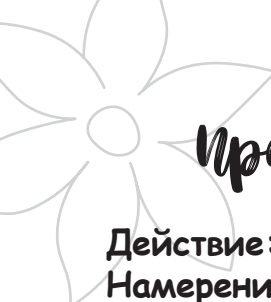
4.

5.
6.
7.
8.
9.
10.

Признаки, что я отклоняюсь от цели:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.





Практика 1: формулирую

Действие: я создаю ясный образ желания.

Намерение: я точно знаю, чего хочу.

1 смелое действие:

- Записываю свое желание максимально конкретно: что именно, как выглядит, какие детали.
- Создаю визуальный образ (коллаж/список/рисунок/фото).
- Говорю вслух: «Я хочу...» (3 раза перед зеркалом).

3 простых действия:

1. Записываю 10 деталей желаемого: как это выглядит, ощущается, работает.
2. Нахожу 3 примера людей, у которых это есть (для вдохновения).
3. Каждый день записываю: «Мое желание — это:...» (усиливаю ясность).

Места силы

Дома (создаю атмосферу), в пространстве цели (там, где это уже есть).

Упражнение

Закрой глаза. Представь, что желание уже сбылось. Что ты видишь? Что чувствуешь? Что делаешь? Запиши детали.

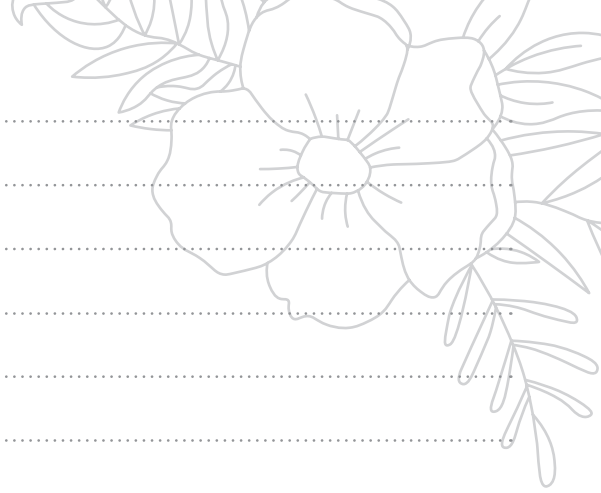
Аффирмация

Мое желание ясно. Я вижу его и иду к нему.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice. There are 20 lines in total, evenly spaced from the top of the writing area to the bottom.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.

