

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, дорогие люди!

Я — Ольга Мгеладзе и я невероятно счастлива, что вы держите в руках этот метафизический по своему содержанию блокнот.

Это больше, чем еженедельник и планер, — это пространство взаимодействия с собой, с жизнью и с теми законами, по которым она устроена. Здесь вы с помощью волшебной палочки (вашей ручки) будете закручивать и протраивать свою осознанную линию жизни — устойчивую и ясную.

Каждая неделя — это не отрезок времени, а завершённый цикл проживания, в котором вы:

- осознаете свои состояния;
- замечаете свои выборы;
- видите повторяющиеся сценарии;
- выходите из автоматизма в осознанное сотворение своей жизни;
- становитесь мудрее не по дням, а по часам;
- наполняетесь изнутри радостью и светом.

Этот блокнот работает не только на уровне дел, но и на уровне причин, из которых рождаются ваши результаты.

Внутри вас ждут несколько разделов, которые необходимо будет заполнять еженедельно, но перед этим я рекомендую вам изучить информацию про каждый из них.

Раздел 1.

Диагностика по законам мироздания

Каждая неделя раскрывает один из законов. Это точка входа в более глубокое понимание жизни: почему происходит именно так, а не иначе.

Через вопросы вы начинаете видеть:

- какие внутренние состояния вы удерживаете;
- как они отражаются во внешней реальности;
- где вы сохраняете и приумножаете, а где, наоборот, теряете.

Важно не искать «правильный» ответ, а позволить себе увидеть правду.

Раздел 2.

Пространство недели: проживание, а не выполнение

Разворот с днями недели — это зеркало того, как вы проживаете свою жизнь каждый день, ведь жизнь — это самое ценное, что у нас есть, а время — мера, которая на нее отвечена.

Мы не управляем сроком, но полностью отвечаем за выполнение: будет ли это время прожито в ожидании или в действии, в страхе или в выборе, в «сжати» или в жизни.

И в этом наша настоящая сила и наш собственный выбор.

Здесь важно фиксировать не только действия, но и свое состояние, из которого вы действуете. Вы можете задать себе простой вопрос: «Из какого состояния я проживаю этот день?» Со временем вы увидите, что **именно состояние, а не количество выполненных дел определяет результат.**

11 НЕДЕЛЯ. ЗАКОН ЗРЕЛОСТИ

Зрелость начинается там, где заканчиваются оправдания и объяснения почему «не время» или «не могу». Пока вы оправдываете себя, вы остаетесь в детской позиции и передаете управление жизнью обстоятельствам.

Зрелость — это готовность признать свою реальность и начать менять ее, даже если страшно и неудобно.

Вопросы:

Где в своей жизни я оправдываю себя вместо того, чтобы начать что-то менять?

Какими словами и аргументами я объясняю свое бездействие?

Какое одно зрелое действие я выбираю сделать на этой неделе?

Что я могу уже сейчас сделать или решить, чтобы это поменять?

Понедельник

☐

Вторник

☐

Среда

☐

Четверг

☐

Пятница

☐

Сб-Вс

☐

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, НАМЕРЕНИЯ НА НЕДЕЛЮ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Если вас тревожит нечто внешнее, боль причиняет не сама вещь, а ваша оценка ее.

Марк Аврелий

Трекер привычек

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность — один из самых сильных кодов сознания. Это состояние, которое выводит из дефицита в поток, в котором энергия начинает умножаться. То, за что вы благодарите, растет, и практика благодарности возвращает вас в силу, изобилие и осознанное сотворение своей жизни.

- Благодарность себе за то, что сделали, выбрали, смогли.
- Благодарность телу за то, что здорово, глаза видят, ноги ходят.
- Благодарность, что у вас есть дом, где жить, еда, чтобы есть.
- Благодарность людям вокруг, что они есть и поддерживают вас.
- Благодарность за деньги, которые у вас уже есть.
- Благодарность за семью, детей, близких людей.
- Благодарность за события, шансы и возможности, что дает мир.

ПН _____

ВТ _____

CP _____

ЧТ _____

ПТ _____

СБ _____

ВС _____

РЕФЛЕКСИЯ НЕДЕЛИ

Рефлексия недели позволяет проживать жизнь осознанно, а не на автомате, видеть свои выборы и их последствия, а значит, управлять своей реальностью, а не плыть по течению.

Где на этой неделе я жила из реакции, а не из осознанного выбора (сорвалась, обиделась, промолчала, согласилась против себя, отложила важное, действовала на автомате)?

Где я ожидала, что мир, люди или обстоятельства изменятся первыми, вместо того чтобы изменить свои действия или состояние (ждала, что кто-то догадается, надеялась, что все решится само, перекладывала ответственность, выбирала ожидание вместо шага)?

Какой повторяющийся сценарий я снова увидела в своей жизни на этой неделе (снова выбрала не себя, снова не поставила границы, снова тянула все одна, снова испугалась действия, снова оказалась в нехватке)?

Где именно я сливала энергию на этой неделе и почему продолжаю это делать (доказывала, переживала о том, что не контролирую, жила в тревоге, соглашалась из чувства долга, оставалась там, где мне плохо)?
