

100 шагов к себе

Дневник мягких перемен

100 вопросов, которые приведут вас к жизни мечты

УДК 686.8
ББК я92
С81

С81 **100** мягких шагов к себе : дневник, который приведет тебя к жизни твоей мечты. – Москва : Эксмо, 2025. – 224 с. + стикеры.

ISBN 978-5-04-228696-4

Этот дневник – твой проводник к жизни мечты без надрыва и давления. 100 теплых вопросов помогут понять, что важно именно тебе, мягко перестроить привычки, вернуть энергию и ясность, поставить границы и выбрать себя. Удобная структура из 3 глав, возможность отвечать в своем темпе и 4 стикера для кастомной обложки делают процесс вдохновляющим и комфортным. Подходит для тех, кто хочет менять жизнь с уважением к своим темпам – от карьеры до заботы о себе. Начни с одного вопроса и создай карту перемен, которая приведет к твоей мечте.

УДК 686.8
ББК я92

ISBN 978-5-04-228696-4

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Пролог

*Какие перемены мне сейчас по силам?
Как жить так, чтобы каждый день понемногу
приближаться к своей мечте?*

Этот дневник содержит 100 вопросов, которые помогут увидеть, где вы уже готовы выбирать себя. А ответы на них станут началом спокойных, но смелых перемен. Каждый вопрос – это посильное именно для вас движение вперед, без спешки и необходимости кому-то понравиться.

Можно отвечать коротко или подробно, писать или рисовать, перечеркивать и начинать заново – все это тоже движение. Если собьетесь – вернитесь к началу, если устаете – замедлитесь, если обрадуетесь – отметьте. Пусть вопросы будут фонариками, освещающими вашу реальность, а ответы – отметками на карте пути.

Каждая страница дневника поддержит вас там, где страшно, и порадует вас там, где что-то получается. Смелость не громкая – она тихая и регулярная, она растет из маленьких движений каждый день.

*Я выбираю себя, свое время и свои границы и шаг
за шагом строю жизнь, в которой мне светло.*

100

**вопросов, которые приведут
вас к жизни мечты**

Как отвечать на вопросы?

1

Сделайте глубокий вдох. Напишите первый ответ так, как получается – без идеальных формулировок и приукрашивания.

2

Отвечайте в настоящем времени. Слова «сейчас», «сегодня», «в последнее время» помогут вам быть честнее с собой.

3

Ответ не обязательно облекать в текст. Отвечайте как хотите: отдельными словами, списками, рисунками, полными фразами.

4

Не обязательно писать ответы последовательно. Вы можете сначала взяться за вопросы, которые волнуют вас именно в этот день, или идти по порядку. На некоторые вопросы с ходу легко ответить, но некоторые потребуют глубоких размышлений.

5

Ничего страшного, если вы пропустите день, просто продолжите свой путь на следующий. Перемены любят маленькие, но регулярные шаги.

Кто я сейчас?

– имя –

– возраст –

– дата начала ведения дневника –

– моя тема перемен –

– один признак, по которому пойму, что двигаюсь к мечте –

Я начинаю писать о себе с искренним сердцем.

Глава 1

Давай начнем честно?

Иногда, чтобы сделать шаг, достаточно увидеть, где уже тесно, а где просторно. Во время ответов на вопросы мягко наблюдайте за собой и замечайте, что именно просит изменений.

01

Где в моей жизни сейчас тесно?

Назовите три места.

02

**Что в последнее время перестало
работать для меня?**

03

**Где я прямо сейчас делаю вид,
что все нормально,
хотя это не так?**

