

СОЗДАЙ СВОЙ ЛУЧШИЙ ГОД

2027

**еженедельник на 2027 год
и дневник нейропрограммирования**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

2027

БЛОК ИНСТРУКЦИЙ

Вступление

Перед вами — не просто еженедельник: это инструмент, который работает по законам вашего мозга. Все, что описано на этих страницах, опирается на нейропластичность — способность нервной системы перестраивать свои связи в ответ на внимание, повторение и сильное чувство. Когда вы сосредоточенно представляете, чувствуете и переносите образ на бумагу, вы меняете сам рисунок своих нейронных связей. Это не красивая метафора и не мотивационный прием, а факт, который наука о памяти подтверждает уже более полувека.

Я буду честна с самого начала, потому что честность здесь — часть метода. Эта практика не имеет ничего общего с просьбами к Вселенной и коллажами желаний. Мы не ждем, что задуманное случится само по себе. Мы работаем с единственным инструментом, который действительно способен изменить направление жизни, — с вашим собственным мозгом. И с вашей интуицией, которая вовсе не мистический дар, а спрессованный опыт целой жизни, хранящийся глубже слов и потому говорящий с вами не вербально, а ощущениями.

Все, что вам понадобится, — этот еженедельник, один особенный вечер декабря уходящего года и готовность работать в нем в течение всего следующего года. Механику я буду объяснять на каждом шаге, чтобы вы не верили мне на слово, а понимали, что и почему происходит внутри вас. Не читайте далее, стоя в магазине с еженедельником в руках, — следующую страницу вы откроете в тот вечер, когда будете готовы начать программировать свой 2027 год.

Тот самый вечер декабря

Работать в еженедельнике мы начнем в тот самый день уходящего года, который вы выберете заранее. С учениками мы обычно выбираем 24 декабря, но у вас это может быть другой день последней недели 2026 года. И теперь я снова попрошу вас остановиться: не распыляйте свой нейронный потенциал. **Читайте далее только тогда**, когда вы сядете за заполнение еженедельника вечером в тот самый день.

Мы начнем с обстановки. Мозг никогда не отделяет мысль от обстановки, в которой она родилась. Он записывает не только само решение, но и всю атмосферу вокруг него: свет, запах, тепло, тишину, даже позу вашего тела. Чем теплее и необычнее эта атмосфера, тем глубже ложится след. Поэтому мы не делаем эту работу на бегу: в спешке мозг остается в режиме автопилота и стирает новое за несколько дней, будто его и не было.

Выберите один вечер ближе к Новому году и отдайте его этой практике целиком, без остатка. Не вечер между делами, а момент, в котором есть пустота, — и эту пустоту вы наполните смыслом. Час непрерывного уединения, в котором вас по-настоящему нет для мира: телефон выключен и убран с глаз, близкие предупреждены. Одно случайное уведомление способно разрушить состояние, которое вы будете выстраивать слой за слоем.

Соберите обстановку по крупицам — каждая деталь здесь работает на результат.

- ◆ **Свечи и приглушенный свет.** Мягкое мерцание — древнейший сигнал безопасности для нервной системы. Тело замедляется, дыхание углубляется, и мозг переходит из режима «делать» в режим «создавать».
- ◆ **Аромат.** Запах попадает в память напрямую, минуя всякий контроль. Заварите чай с корицей или мятой, согрейте какао — пусть этот запах означает для вас тепло и предвкушение доброго.
- ◆ **Теплый свет праздника.** Гирлянда или несколько украшений будят то детское ожидание чуда, в котором будущее снова кажется открытым и безграничным.

- ♦ **Стакан воды рядом.** Мозг в режиме повышенной пластичности расходует много ресурсов; даже легкое обезвоживание гасит гибкость мышления.
- ♦ **Вы сами.** Выберите одежду, в которой телу тепло и свободно. Это еще один тихий знак себе: то, что сейчас произойдет, важно.

Вход: руки на обложке

Включите нейромузыку по промокоду в конце еженедельника и поставьте громкость примерно в половину — так, чтобы звук был не музыкой, которую вы слушаете, а средой, в которой вы находитесь. Эти звуки мягко переведут мозг из быстрого делового ритма в спокойный и текучий, где образ и чувство весомее логики, и приоткрывают те слои, что в обычный день надежно заглушены шумом повседневных мыслей.

Вы не засыпаете и не медитируете в привычном смысле. Вы входите в пограничное состояние между бодрствованием и дремой — то самое, на краю которого людям приходили решения, менявшие их жизнь. И в этом состоянии вы кладете обе ладони на обложку еженедельника. Не открывайте его. Просто почувствуйте его под руками: температуру, плотность, текстуру. Ладони — самая чувствительная карта тела, и это спокойное прикосновение включает то внутреннее чутье, к которому мы будем обращаться весь вечер как к главному проводнику.

Порог: год, который уходит

В этой тишине подумайте о годе, который уходит. Не анализируйте его, не составляйте списков и итогов — вашему рассудку сейчас можно отдохнуть, и впервые за долгое время вы имеете на это право. Просто позвольте 2026 году прийти к вам самому: как приходят запахи, обрывки мелодий, лица любимых людей, ощущение ветра на коже в тот день, который вы, может быть, уже забыли разумом, но который все еще живет в вашем теле.

Был ли это хороший год? Не отвечайте словами — почувствуйте ответ там, где вы всегда узнаете о себе правду, даже когда не хотите ее слышать. Что он вам принес? Какой опыт оказался бесценным, пусть даже болезненным, — тем, что сделало вас собой? А что было лишним грузом, который вы несли по привычке из страха отпустить?

Что вы заберете с собой в 2027 год, как берут в лодку только то, что действительно нужно на другом берегу? И что оставите здесь, в этом тающем декабрьском свете: какие привычки, мысли, какие старые внутренние голоса, что когда-то берегли вас, но уже давно стали тюремщиками? Не торопитесь с ответами. Эти вопросы не требуют решений — они просят, чтобы их прожили. И когда внутри что-то мягко сдвинется, будто кто-то приподнял тяжелую портьеру и за ней открылось окно, вы поймете, что готовы открыть еженедельник.

Первое прикосновение: имя-талисман

Возьмите синюю гелевую ручку. Именно синюю и именно гелевую: линия течет мягко, без усилия, и письмо становится не работой, а продолжением дыхания; спокойный синий цвет нервная система связывает с доверием и открытостью, а не с тревогой или жестким контролем. Мы начнем с первой страницы, там, где еженедельник станет истинно вашим, — с имени.

Напишите свое имя на первой странице еженедельника. Не то, что стоит в паспорте, не то, которым вас окликают в рабочем чате, и не то, которым строго звали вас в детстве, когда вы что-то натворили. Напишите имя в той его форме, в которой оно звучит как ласка — как теплая ладонь на лбу в день, когда вы болели и кто-то был рядом; как голос человека, который любил вас не за оценки, не за успехи, не за послушание, а просто за то, что вы есть на свете.

Имя — первое слово, которое мы узнаем о себе и узнаем задолго до того, как начинаем понимать речь. Сперва до нас доходит не смысл, а тепло:

с какой интонацией нас зовут, бережно или раздраженно, с любовью или на бегу. И за всю жизнь вокруг собственного имени у каждого из нас нарастает свой невидимый слой: у кого-то светлый, у кого-то стянутый, как старый шрам. Сегодня вы напишете свое имя так, как его стоило произносить всегда.

Если такого ласкового имени у вас не было, подарите его себе сами и станьте тем любящим голосом, которого, быть может, не хватило в детстве. В этом нет слабости. Мозг, получающий сигналы принятия, работает иначе, чем мозг, живущий в постоянной самокритике, — и именно из этого теплого состояния мы будем программировать ваш год. Напишите это имя медленно, **чувствуя, как синяя линия ложится в изгибы букв**. А потом произнесите его вслух: с особой нежностью, как произносят имя спящего ребенка, которого не хотят будить, но хотят, чтобы он знал: «Я рядом, ты в безопасности».

Фраза-талисман года

Переверните страницу. Здесь поселится ваша фраза-талисман — та, что будет сопровождать вас все двенадцать месяцев, всплывая в минуты, когда понадобится опора. Ее не придумывают, ее обнаруживают. Придумать — значит собрать из слов, которые кажутся правильными, и получить формулу, живущую только в голове. **Обнаружить** — значит позволить фразе подняться из глубины, где ваш опыт уже стал знанием, которое рассудок еще не успел сформулировать, а тело знает давно.

Закройте глаза. Не ищите фразу, **дайте ей прийти**. Она может оказаться короткой, в три слова, или длинной в два предложения; строгой, как обещание, или мягкой, как колыбельная. Она не обязана быть красивой или «мотивирующей» для кого-то еще — она должна быть вашей настолько, что при ее произнесении что-то внутри отзовется не в голове, а глубже. Когда она придет, запишите ее медленно, чувствуя каждое нажатие ручки: то, что прожито рукой в состоянии полного присутствия, почти невозможно потом стереть.

Погружение: двенадцать месяцев как живое пространство

Теперь — главное путешествие вечера. Закройте глаза и представьте 2027 год не как календарь или список целей, а как **пространство, в которое можно войти**. У каждого оно свое: для кого-то это широкая дорога в утреннем свете, для кого-то — дом со множеством комнат, часть которых еще закрыта, для кого-то — океан, и впереди двенадцать волн, каждая несет что-то, чего пока не разглядеть, но можно почувствовать по силе приближения. Не выстраивайте этот образ намеренно — пусть сложится сам, потому что первый пришедший образ — и есть самое честное отражение того, как вы в глубине воспринимаете предстоящий год.

Войдя в это пространство, **соберите** все, что наполняло 2026 год радостью, удивлением и тихими победами. Не перечисляйте — проживайте: тепло в груди, когда вам сказали именно то, чего вы так ждали; легкость в теле в день, когда вы наконец решились; глубокое удовлетворение от того, что вы выдержали и не сломались. Возьмите эти ощущения, как берут в ладони теплый свет, и перенесите их туда, в ваш 2027 год, в ту почву, на которой прорастет все, что вы посеете сегодня. Так будущее перестает быть пугающей пустотой и становится продолжением уже прожитого ресурса.

Откройте глаза. Перед вами январь. Двенадцать месяцев, двенадцать страниц, двенадцать фрагментов жизни, которая еще не наступила, но которую вы уже начали проживать.

Отмеченные дни и слова

Перед вами сетка месяца, и каждый квадрат — это один день, одна возможность. Посмотрите на нее не как на календарь, а как на **карту** территории, которую предстоит пройти. Может быть, какой-то день притягивает взгляд сильнее. Возможно, какая-то часть месяца ощущается плотной, насыщенной, будто что-то там уже есть, хотя на уровне сознания вы еще ничего не знаете.

В свободном, не вполне понятном вам самой порядке отметьте дни, которые ощущаются особенными. **Не объясняйте** себе, почему именно эти, — логика здесь не помощник, а помеха: она тут же перекрывает доступ к более глубоким слоям. Действуйте как рука музыканта-импровизатора, которая знает клавишу раньше, чем он успевает подумать о ноте. В отмеченные квадраты вы можете вписать по одному слову — о себе в будущем месяце, о своем состоянии, может быть, о мечте или о цели, которую вы планируете достичь. Важно поместить смысл грядущего события, состояния или послания в одно слово, пришедшее к вам спонтанно, как будто случайно. Слово может быть как понятным, так и метафоричным, оно может быть даже неправильным, написанным специально для этого квадрата. Проявите творчество и спонтанность. Запишите его без правки и без попытки понять в эту же минуту. Когда придет время, вы поймете — и удивитесь, насколько точным окажется то, что казалось случайным. Если внутри зазвучит голос сомнения: «Ты все выдумываешь», знайте: он приходит к каждому и означает лишь то, что рассудок почувствовал, как контроль ускользает. Не спорьте с ним. Просто продолжайте.

Нейропослания над четвергом

А теперь — то, ради чего во многом и затевается этот вечер. Пролистав еженедельник, вы увидите, что над четвергом на некоторых неделях оставлено особое место: строка, которой нет на других страницах. Это место для нейропослания. И заполните вы их все сегодня, в этот же вечер, пройдя вперед по всему году, неделя за неделей, от первого января до последних дней декабря.

Почему все сразу, а не каждые две недели по ходу года? Потому что они должны родиться **из одного состояния**: из той глубины и тишины, в которую вы вошли сегодня. Послание, написанное в обычный рабочий четверг, на бегу, будет умной мыслью, живущей на поверхности. Послание, пришедшее из сегодняшнего погружения, ляжет на другой уровень — туда, откуда оно потом будет тихо вести вас весь год. Вы пишете их заранее из мудрости этого вечера и оставляете будущей себе там, где она непременно их найдет.

Почему именно четверг? К четвергу неделя переваливает за середину и внимание само разворачивается вперед к тому, что будет дальше. В этот момент сознание особенно открыто перспективе, и послание, оставленное здесь, ложится точно в то место недельного ритма, где мозг готов его принять.

Как писать каждое послание: техника трех ключей

Я намеренно не дам вам ни одного примера — ни одного, потому что любой пример тут же станет шаблоном, и ваши собственные фразы начнут невольно подстраиваться под чужую интонацию. Вместо примера я дам вам способ войти в эту дверь. Перед каждым посланием — три коротких ключа.

1. **Тело.** Найдите внутренним взором ту неделю, к которой пишете. Не думайте о делах и событиях. Спросите тело: какая эта неделя на ощупь: плотная, светлая, тревожная, пустая? Запишите не вывод, а ее температуру.
2. **Голос.** Не сочиняйте фразу — ждите, пока она всплывет сама, как пузырек воздуха со дна озера. Первое, что пришло, даже странное и непонятное, — и есть послание. Логика придет второй; берите первое.
3. **Печать.** Запишите одной строкой, медленно, синей ручкой, помещаясь в отведенное место. Это ограничение — ваш союзник: оно сжимает океан смысла до одной точной фразы, как делает поэт. Не перечитывайте критически. Фраза из глубины в правке не нуждается.

Дуга года: вопрос под каждой строкой

Чтобы двадцать шесть посланий не повторяли друг друга, под каждой четверговой строкой стоит крошечный вопрос-настройка, меняющийся вместе с сезоном. Он не диктует вам слова — он лишь поворачивает ваш внутренний взгляд под нужным для этого времени года углом.

- ◆ **Зима, январь — февраль.** «О чем вы сейчас просите тишину?» — послания-намерения.
- ◆ **Весна, март — май.** «Что в вас пробуждается?» — послания-ростки.
- ◆ **Лето, июнь — август.** «Чему вы позволяете случиться?» — послания-разрешения.