

Привет, мой любимый человек!

В твоих руках рабочая тетрадь **«ВЛЮБИТЬСЯ В ЖИЗНЬ ВЗАИМНО»**. Сейчас она интригующе пустая, но очень скоро ты начнешь ее заполнять, и она будет превращаться в книгу твоей жизни!

Здесь ты сама напишешь сценарий своей судьбы.

Здесь ты узнаешь себя настоящую!

Здесь ты вновь войдешь в контакт со своими желаниями и потребностями.

Здесь ты оставишь свою боль и токсичные мысли, отравляющие жизнь.

Здесь ты будешь учиться творить свою жизнь, воплощая мечты в реальность!

У этой рабочей тетради есть лишь одно важное правило: никаких правил! Хотя мы и называем тетрадь «рабочей», постарайся воспринимать ее как игровую. По сути, это твой творческий альбом. И чем больше удовольствия ты получишь от его заполнения, тем больше пользы он тебе принесет!

Тетрадь условно разбита на месяцы. Но ты сама решаешь, в каком темпе и как часто тебе ее заполнять — смело отрабатывай задания столько, сколько нужно. А если чувствуешь, что задания даются легко и можешь продвигаться быстрее, то не сдерживай порыв вдохновения.

А перед тем, как приступить, мы подпишем очень важный документ! Контракт, в котором ты дашь свое согласие на новую жизнь. Не спеши, вдумчиво прочитай, заполни все пустые графы и подпиши его.



КОНТРАКТ

НА ОБРЕТЕНИЕ СКАЗОЧНОЙ ЖИЗНИ

Я, _____, принимаю решение с сегодняшнего дня вступить на путь позитивных перемен, осознанности, счастливой и осмысленной жизни. Отныне я смело завершаю свой прошлый проект «Черновик жизни» и начинаю жить так, как хочется мне, в согласии со своим сердцем и разумом.

В соответствии с основными положениями данного контракта я обязуюсь:

1. Выйти из состояния Жертвы. А значит, перестать винить в своих бедах других людей, правительство, природу, погоду, Карму, плохую экологию и несправедливую судьбу.
2. Осознать себя Хозяйкой своей жизни. Признать, что я единственная, кто в ответе за свою судьбу и все, что в ней происходит. Сегодня я допускаю, что я и только я делаю мою жизнь такой, какая она есть. А значит, если даже по недомыслию я создала себе что-то негативное (проблемы, болезни, сложности), то всегда могу это изменить! Все только в моих руках.
3. Перестать винить себя в собственных ошибках и неверных решениях. Понять, что ошибок как таковых не существует! Есть только опыт, который помогает мне стать лучше.
4. Перестать переделывать окружающих людей под собственные стандарты. Перестать считать свои идеалы и свое мнение единственно верными в этой жизни. Понять, что мир многообразен, и в нем есть место для самых разных людей. Не моя задача это менять, моя задача это принять!

5. Перестать бороться с окружающим миром. Начать его слушать, понимать и сотрудничать с ним.
6. Перестать оправдывать чужие ожидания и жить в угоду другим людям. Начать слышать себя, уважать свои потребности, границы, желания.
7. Научиться быть в моменте! Начать наслаждаться настоящим, вместо того, чтобы постоянно застревать мыслями в сожалениях о прошлом или тревожиться о будущем.
8. Перестать спрашивать себя: «Почему это со мной случилось?» и вместо этого начать задумываться: «Зачем мне дана эта ситуация? Чему полезному она может меня научить? Как она может изменить мою жизнь к лучшему?»
9. Не мыслить проблемами. Начать мыслить решениями.
10. Быть собой! Такой, какая я есть. Такой, какой я хочу быть.
11. Любить и принимать жизнь такой, какая она есть!

Подписывая данный контракт, я понимаю, что моя жизнь может существенно измениться к лучшему. Я принимаю это и признаю, что готова к переменам, даже если сегодня они меня немного пугают. Я готова расширить свою зону комфорта и впустить в нее все, что до этого казалось мне нереальным, невозможным или слишком хорошим для меня.

Сегодня, подписывая этот контракт, я обретаю Силу, чтобы изменить то, что могу изменить. Мужество, чтобы принять то, что изменить не могу. И Мудрость, чтобы отличить одно от другого.

ДА НАЧНЕТСЯ МОЯ СКАЗОЧНАЯ ЖИЗНЬ СЕГОДНЯ,
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

Дата _____

Подпись _____

Диагностика Жизни

Перед тем, как начать работать над трансформацией своей жизни, будет здорово узнать и осознать себя чуть лучше. И понять, с чем нам предстоит работать.

Постарайся как можно честнее заполнить анкету.

1. Считаешь ли ты себя счастливым человеком? _____

2. Если бы ты могла иметь одну суперспособность, то какую бы выбрала? _____

3. О чем ты мечтала в детстве? Напиши свое самое заветное детское желание. _____

4. Что ты чувствуешь сейчас, когда думаешь о своем детском желании? Оно сбылось? Оно кажется тебе глупым? Могла бы ты осуществить его сейчас? Что тебе мешает исполнить ту детскую мечту? _____

5. Когда и почему ты в последний раз плакала?

6. Каким ты представляешь себе свой идеальный день?

7. Если бы ты могла изменить в своей жизни всего одну вещь, что бы это было? _____

8. Как часто ты сожалеешь о прошлом? Бывают ли у тебя периоды, когда ты прокручиваешь в голове давно прошедшие диалоги или события? Как ты себя чувствуешь при этом?

9. Ты когда-нибудь хотела стать знаменитой? Если нет, то почему? Если да, то в какой области? _____

10. Каким достижением в своей жизни ты гордишься больше всего? _____

11. Что ты больше всего ценишь в людях? _____

12. Насколько ты близка со своей семьей? Как бы ты охарактеризовала свои взаимоотношения с родителями?

13. Если бы твоя личная жизнь была фильмом или книгой, то какой? Какое кино тебе напоминает твоя история любви?

14. Если бы сегодня ты выиграла 1 000 000 долларов, то какие 3 вещи сделала бы в первую очередь?

15. Если бы ты выиграла 1 000 000 долларов, то стала бы работать? Чем бы ты занималась? _____

16. О чем ты никогда никому не говорила? Есть ли у тебя в голове мысль или тайна, которую ты никогда никому не озвучивала? Какая? _____

17. Когда ты испытала самый большой ужас в своей жизни? Как тот эпизод повлиял на тебя и как изменил твою жизнь?

18. Как бы ты хотела встретить свою старость? Какой ты видишь свою идеальную жизнь на пенсии? _____

19. Как долго ты застреваешь в негативных эмоциях (дни, недели, месяцы, годы)? _____

20. Твоя любимая эротическая фантазия. _____

21. Когда люди или обстоятельства причиняют тебе боль, как ты на это реагируешь? Как привыкла переносить тяготы жизни?

22. Самый счастливый момент твоей жизни. _____

23. Самая несбыточная мечта, которая у тебя когда-либо была.

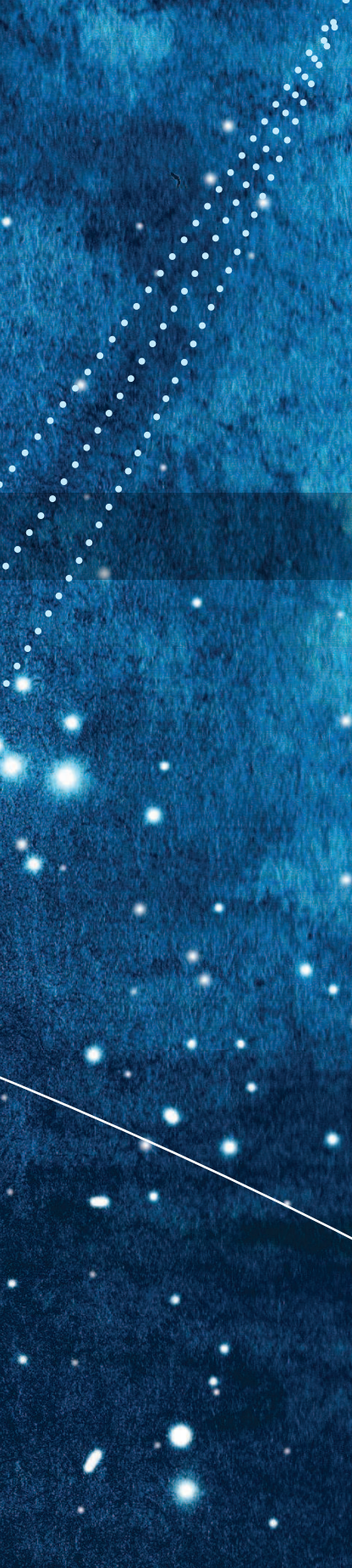
24. Пыталась ли ты осуществить эту мечту? Если продолжаешь к ней идти, то, как думаешь, что тебе мешает? Если уже отступилась от мечты, то почему и когда ты сдалась?

25. Кем бы ты хотела быть в глазах других людей? Какой тебе хочется казаться окружающим? _____



1 месяцу

КОСМИЧЕСКАЯ КУХНЯ



МАНТРА МЕСЯЦА:

**Я СЛИШКОМ
СИЛЬНО
ЛЮБЛЮ
ЗВЕЗДЫ,
ЧТОБЫ
БОЯТЬСЯ
ТЕМНОТЫ!**

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ

«Поймай террориста»

Говорят, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Мы все собираемся начать новую жизнь абсолютно искренне. Но в какой-то момент что-то идет не так... Мы сбиваемся с намеченного пути. Нарушаем данные себе обещания, потом ругаем себя. Стоп! В этом месяце мы поиграем в веселую игру «Поймай террориста».

Мы попробуем заполнять дневник намерений, где каждый день будем записывать данные себе обещания. Если получится их выполнить – классно! Но если нет, мы не будем себя ругать. Мы сыграем! Попробуем поймать «террориста»: мысль, эмоцию, ситуацию, которая помешала нам выполнить свое благое намерение. Суть игры не в том, чтобы выполнить как можно больше данных себе обещаний (хотя если это получится, можешь смело вручить себе медаль супергероя). Суть в том, чтобы отловить как можно больше внутренних «террористов». Чем больше поймаешь, тем круче! Все равно в течение тренинга мы их всех по очереди победим. А пока самое интересное в том, чтобы их поймать.

Итак, вот что надо сделать.

УТРОМ ТЫ ЗАПОЛНЯЕШЬ ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ. ВЕЧЕРОМ ПРОВЕРЯЕШЬ ЕГО И СТАВИШЬ НАПРОТИВ КАЖДОГО ПУНКТА ИЛИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, УДАЛОСЬ ЛИ ВЫПОЛНИТЬ ЭТО НАМЕРЕНИЕ. А ПОСЛЕ МОЖЕШЬ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ЧТО ИМЕННО ПОМЕШАЛО ТЕБЕ ВЫПОЛНИТЬ СВОЕ НАМЕРЕНИЕ.

ПРИМЕР ДНЕВНИКА НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерена

БЫТЬ:

- Терпеливой
- Стильно и эффектно
выглядыщей
- Дальновидной
- Позитивно мыслящей

ЧУВСТВОВАТЬ:

- Радость
- Уверенность в себе
- Вдохновение

ДЕЛАТЬ:

- Писать сценарий
- Заняться йогой
- Сделать медитацию
перед сном
- Позвонить родителям,
уделить им внимание

ЦЕНИТЬ:

- Свою семью
- Свое время
- Свое здоровье

ОТПУСКАТЬ:

- Недовольство
- Лень
- Излишний
перфекционизм

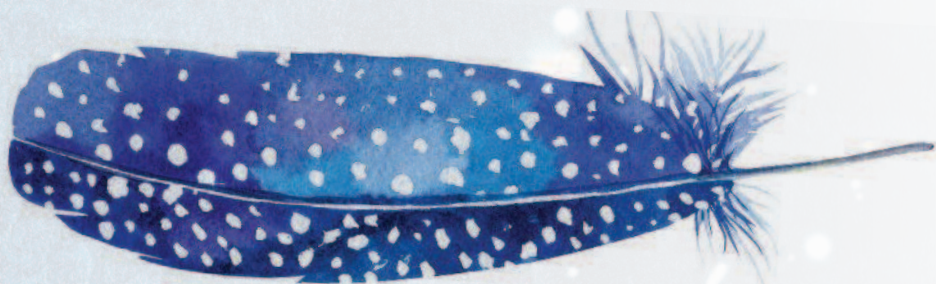
ЦЕНИТЬ:

- Деньги
- Спокойствие окружающих
людей
- Свободные дороги
без пробок

ИТОГИ ДНЯ. МОИ ТЕРРОРИСТЫ:

1. **Инстаграм** (уже собиралась позвонить родителям, но залезла в Инстаграм на пару минут и полчаса просидела в ленте друзей).
2. **Погода** (вроде старалась быть позитивной, но плохая погода как-то подпортила настрой).
3. **«Секс в большом городе»** (вроде хотела вдохновиться и написать сценарий, но потом посмотрела серию «Секса в большом городе» и почувствовала, что никогда не смогу написать так гениально, руки опустились, вдохновение ушло, не смогла себя заставить ничего сделать...).
4. **Макдоналдс** (собиралась ценить свое здоровье, даже позанималась йогой, но увидела вывеску Макдака и так захотелось съесть бургер, что налопалась фаст-фудом до отвала).

И так далее. Теперь твоя очередь. Попробуй вести такой дневник хотя бы неделю.



ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерена



БЫТЬ:

ЧУВСТВОВАТЬ:

ДЕЛАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

ОТПУСКАТЬ:

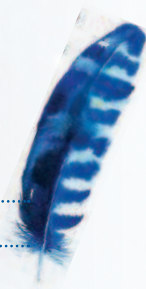
ЦЕНИТЬ:

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерена



БЫТЬ:

ЧУВСТВОВАТЬ:

ДЕЛАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

ОТПУСКАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерена



БЫТЬ:

ЧУВСТВОВАТЬ:

ДЕЛАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

ОТПУСКАТЬ:

ЦЕНИТЬ: