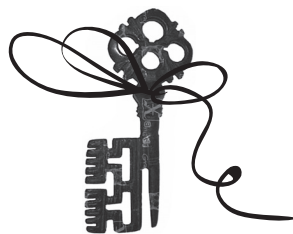




Январь







Новый год

- Чего вы ожидаете от наступившего года?
- Какие цели ставите себе, какие у вас есть планы и желания?
- Чего ждёте от магического ежедневника?

Моя цель — помочь вам приобрести главный магический навык — умение владеть собой, своей силой, своими талантами и возможностями, быть хозяином своей жизни.



Мы будем учиться использовать магическую энергию годового круга, чтобы сделать себя — сильнее, а свою жизнь — гармоничнее. Двигаясь вместе с силами природы, мы будем учиться погружаться вглубь себя, проходить через умирание и возрождение, накапливать силы, ставить цели и достигать их, учиться новому, вспоминать старое, исполнять свои мечты и желания, жить осмысленной и полной жизнью.

Если вы держите в руках эту книгу — возможно, для вас пришло время изменить свою жизнь к лучшему, сделать то, о чём вы давно мечтали, понять свою сущность и свой истинный путь.



Может быть, это тот самый поворотный момент, за которым вас ждёт совсем другая жизнь.



Ежедневник

🕒 Почему именно этот формат?

Во-первых, **ежедневник учит дисциплине**. Регулярность — это главное правило ведения дневника, а также главное правило в работе над собой. Чтобы выработать любое новое качество, нужна практика.

Во-вторых, **важно записывать то, что происходит при этой работе над собой**.

Дневник — это инструмент, который поможет вам внимательнее взглянуть в себя и свою жизнь, выработать новую стратегию жизни и воплотить её в действительности.



Записывайте в первом поле после текста те мысли и идеи, которые будут возникать у вас при прочтении этого ежедневника, и то, как вы можете использовать это в своей жизни, практически применить. Если вам не хватает места в этом ежедневнике — записывайте это в другом месте.

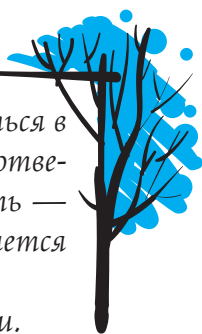
Вы подумали, какие цели вы ставите себе на наступивший год и какой помощи вы ожидаете от магического ежедневника? **Запишите это, если ещё не записали.** Это заставит вас серьёзнее относиться к своим идеям и к их воплощению в действительности.

Пробуйте те практики, о которых я рассказываю, отвечайте на вопросы, записывайте свои ответы.

Вопросы — это ключи, помогающие вам взглянуть в глубину вашей сущности. Не жульничайте, когда отвечаете. Если на какой-то вопрос не хочется отвечать — подумайте почему. Вероятно, эта тема для вас является по какой-то причине болезненной.

Обсуждайте свои ответы с единомышленниками.

Думайте. Задавайте себе те вопросы, которых я не знаю.



Вы вели когда-нибудь дневник? Давало ли это вам что-нибудь? Как вы думаете, какой в этом смысл?



Личная работа

На протяжении этого года мы будем пытаться пережить свою лень, свои ложные представления о действительности, страх перемен, боязнь брать на себя ответственность за свою жизнь.

Скорее всего, это будет непросто.

Не существует какого-то специального «магического зелья», чтобы жизнь сама собой складывалась хорошо. Существуют магические инструменты, которые способны помочь, — но если сам человек не работает, то и эти магические инструменты ему не помогут. Чтобы получить что-то, нужно потрудиться.



Это не обязательно должна быть «работа на износ»: во многих случаях личное усилие должно быть небольшим, **но приложенным в нужное время и в нужном месте** и с пониманием того, что ты делаешь.

Часто это сложно, потому что приходится бороться с собой, со своим привычным поведением. Но это — необходимая часть развития. Чтобы меняться и становиться лучше, нужно желать, пытаться, ошибаться, исправлять ошибки, учиться на них, обретать новые навыки, проверять их на практике, совершенствоваться в них, создавать что-то новое, терять, пугаться, удивляться, радоваться...



Вы готовы? Для чего вам всё это нужно?



Я

Самопознание — это основа развития человека. Это не имеет никакого отношения к эгоизму и нарциссизму: конечно, нельзя приносить в жертву реальную жизнь и реальные действия, просто бесконечно размышляя о себе, однако для того, чтобы эффективно действовать, **нужно хорошо знать свои возможности, слабые стороны, понимать, чего ты боишься и чего ты хочешь.**

Попытка понять, кто ты, — это бесконечный процесс, и к этому вопросу мы будем периодически возвращаться с разных сторон на протяжении всего года. Однако давайте попробуем ответить на него сегодня.

Вы знаете, кто вы?

Не спешите с ответом.

Часто бывает, что между тем, что люди думают о себе, и тем, кем они на самом деле являются, существует большая разница. Можно всю жизнь открывать в себе какие-то новые грани и новые возможности.



Есть разные способы самопознания.

Некоторым людям нужно для этого обдумывать свои действия, чувства, возникающие мысли; другим для этого необходимо общаться с другими людьми, узнавать их мнение о себе; какие-то люди осознают себя через действие — они являются тем, что они делают; кому-то нужны психологические тесты или эзотерические техники.

Итак, кто вы? Каким образом к вам приходит знание о себе?



Благодарность

Для нашей психологической реальности важны не сами события, происходящие в действительности, а то, какие **чувства** мы по этому поводу испытываем, какое у нас **отношение к происходящему**. А психологическая реальность — это то, что во многом творит нашу судьбу, заставляет нас действовать тем или иным способом, совершать тот или иной выбор.

В любом событии, даже самом тяжёлом, есть что-то, за что мы можем испытывать благодарность. Тяжёлое событие можно воспринимать как урок, который научил нас чему-то и сделал мудрее, или как испытание, благодаря которому мы стали сильнее и опытнее. Без чувства благодарности проблемы и трагедии будут просто бессмыслен-



ным опытом боли и лишений, вызывающим ощущение собственного бессилия и невозможности повлиять на собственную жизнь. Умение быть благодарным учит нас относиться к сложностям конструктивно, используя те позитивные моменты, которые в них есть.

И конечно, очень важно быть благодарным за всё хорошее, что есть в нашей жизни. Часто основная проблема людей — в том, что они не умеют ценить те дары, возможности и счастливые шансы, которые у них есть. **Ведь то, что мы не умеем ценить, мы не можем и использовать.**

Благодарность — это энергия. Когда мы испытываем к кому-то (или за что-то) благодарность, мы подпитываем его.



Представьте себе две ситуации: в одном случае вы сделали для человека что-то хорошее и получили в ответ полное равнодушие, а в другом случае вы сделали для человека что-то хорошее и получили в ответ сердечную благодарность. В каком случае вы более охотно будете делать в будущем что-то хорошее для этого человека?

Примерно то же самое происходит и с тем, что случается в вашей жизни. Ощущая благодарность за что-то хорошее — вы усиливаете это.

Как в вашей жизни проявляется благодарность?




Дневник Благодарностей

Я предлагаю вам вести дневник благодарностей,
который поможет усилить те радостные моменты,
которые присутствуют в вашей жизни.



Пишите во втором поле о тех вещах, за которые вы чувствуете благодарность в данный конкретный день. Какие-то из этих вещей могут повторяться каждый день, какие-то будут каждый раз разные. Это могут быть и серьёзные, и какие-то «глупые» вещи, которые имеют значение только для вас. Если вы в какой-то день не ощущаете благодарность вообще ни за что — подумайте логически, за что вы можете испытывать благодарность (за хорошую погоду; за то, что вы живёте). Если у вас такой тяжёлый момент, что сама мысль о том, что вы можете благодарить, а не только плакать, вызывает у вас недоумение, — пишите о том, например, что вы благодарны за испытание. Можно адресовать благодарность кому-то: Богу, Вселенной или конкретным людям, а можно просто писать «Спасибо за...».

Важно именно писать, причём каждый день. Чувствовать благодарность — это хорошо, но записывать всё, за что вы испытываете благодарность, — гораздо эффективнее. Если вы пропустили какой-то день — вернитесь к нему позже.



Начните прямо сейчас — напишите свои сегодняшние благодарности, а потом вернитесь к предыдущим страницам (дням) этого года и напишите, за что вы были благодарны в те дни.