



Хозяйка дневника

ДНЕВНИК НАЧАТ:





Привет!

В твоих руках не просто красивый блокнот. Это практическое руководство, которое поможет создать Жизнь Мечты! Все, что тебе потребуется, это просто следовать инструкциям и выполнять предложенные практические задания.

Не имеет значения, сколько тебе лет, в каком материальном положении ты сейчас находишься, где живешь и как живешь... Неважно, насколько твои желания и мечты кажутся тебе сейчас нереальными! Доверь мне, каждый человек обладает одинаковой силой для получения желаемого, независимо ни от чего!

Уже научно доказано, что наше мышление создает настоящее и будущее. А значит, чтобы получить желаемое, необходимо просто понять, как правильно мыслить и применять эти знания на практике.

В Дневнике Мечты я привела краткие, но четкие и последовательные шаги на пути к Мечте. Никакой воды. Только проверенные лично мной и другими людьми техники.

Выполняя их, ты удивишься, как преобразится твоя жизнь, а желания одно за другим начнут сбываться. Поэтому следуй инструкциям, даже если они кажутся тебе «детскими» и несерьезными. Доверь, если бы мы относились к своим мечтам, как дети, то в мире было бы гораздо больше счастливых и удовлетворенных жизнью людей!

Я желаю тебе благополучия и исполнения всех твоих заветных желаний!

АВТОР ДНЕВНИКА ОЛЬГА ДЯЧЕНКО



Как научиться создавать жизнь мечты?

Сила подсознания

Внутри каждого из нас находится мощнейший источник, который материализует наши мысли. Это наше подсознание.

Однако многие люди об этом не знают.

Авторы бесчисленного количества книг-бестселлеров на протяжении многих лет несут людям информацию о том, что наши *мысли материальны*. А это значит, что мы имеем в жизни то, о чем думаем.

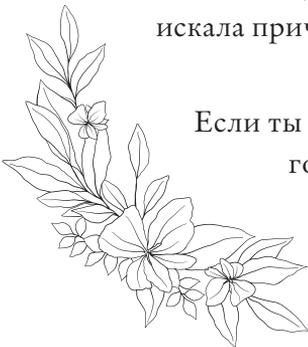
Конечно же, не все мысли реализуются, а только те, которые мы многократно повторяем в своей голове. И особенно те, которые усиливаем своими чувствами и эмоциями. Поэтому, чего бы ты ни желала – в твоих силах притянуть это в свою жизнь. Кстати, страхи, которые мы часто повторяем и наделяем чувствами, тоже воплощаются в жизнь.

Поверь, подсознанию все равно, что реализовать – ужин в ресторане, выход замуж за миллионера, квартиру, страшную аварию либо тяжелую болезнь. Оно не видит разницы между «плохим» и «хорошим». Оно лишь материализует в твоей жизни то, чему ты сама уделяешь очень много внимания.

Вот почему я всегда говорю, что мечтать и думать о хорошем, вопреки всему, гораздо лучше, нежели бояться.

Важно только, чтобы ты сама четко знала, чего хочешь, и не искала причины, почему твоему желанию «не суждено» сбыться.

Если ты сейчас держишь в руках этот дневник, значит готова начать *творить* свою реальность.



И я с радостью приглашаю тебя в *чудесное путешествие к твоим мечтам!*

Все, что нужно, чтобы ощутить себя настоящей волшебницей – это непреодолимое желание создать реальность, которая будет приносить тебе радость. И, конечно же, необходимо сделать несколько несложных, но очень важных шагов.

Ты готова? Тогда начинаем наш счастливый путь! Я, будто за ручку, проведу тебя по уже проверенным тропинкам туда, где сбываются мечты!

Сила благодарности

Для того, чтобы получить от жизни желаемое, необходимо сначала научиться ценить то, что имеешь.

Благодарность является *одним из самых главных чувств* для реализации любых желаний.

Если ты не будешь благодарна за то, что у тебя есть, то можешь потерять даже то, что имеешь сейчас.

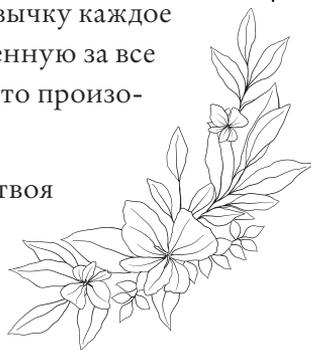
Помнишь фразу из Библии? «Всякому имеющему дано будет, а у неимеющего отнимется то, что имеет». Именно благодарность подразумевают эти строки.

Когда мы искренне благодарим Вселенную (Бога, Высшие Силы), то переживаем очень сильное позитивное чувство.

И тем самым преумножаем в своей жизни все блага.

Поэтому необходимо выработать в себе привычку каждое утро и/или каждый вечер благодарить Вселенную за все хорошее, что у тебя есть, либо за то хорошее, что произошло за день.

И ты увидишь, как сильно начнет меняться твоя реальность! Лучше всего благодарить в



письменном виде. Потому что таким образом благодарность лучше и быстрее воспринимается подсознанием. А значит, и результаты ты сможешь получить быстрее.

Для благодарности необходимо завести специальный блокнот или тетрадку. Его нужно назвать *«Дневник Благодарности»* и *ежедневно записывать все, за что благодарна.*

Кстати, благодарить можно не только за позитивные моменты. Но даже за трудности и неприятности, потому что чаще всего они являются нашими лучшими учителями. А также зачатками чего-то очень хорошего. Главное, прописывать, почему именно благодаришь Вселенную. Что хорошего лично ты извлекаешь из конкретной ситуации.

А если сейчас тебе кажется, что не за что благодарить Вселенную, подумай еще раз! Найди хоть малейший плюс от того, что ты имеешь на данном этапе жизни.

К тому же, можно начать благодарить за то, что:

- ты живешь и дышишь;
- у тебя есть руки, ноги, глаза;
- у тебя достаточно еды, чтобы не умереть с голоду;
- в твое окно светит солнце;
- и так далее.

Прежде, чем ты приступишь к формулировке желаний, вспомни и напиши в своем Дневнике Благодарности все, за что ты благодарна. Все, что хорошее произошло с тобой с момента рождения и до сегодняшнего дня. Не скупись, подумай хорошенько.



А затем искренне и от всей души перенеси свои мысли на бумагу. После необходимо перечитать то, что ты написала, и почувствовать искреннюю благодарность! Сделав это, ты запустишь механизм, который начнет притягивать в твою жизнь любые Блага.

Правила эффективного загадывания желаний

А теперь тебя ждет очень серьезное и ответственное дело. Нужно будет сформулировать желания так, чтобы они сбылись самым наилучшим образом. И чтобы без неприятных сюрпризов! Поэтому отнесись к этому очень ответственно.

А я дам тебе подсказки.

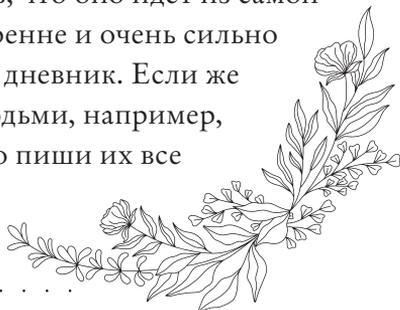
Желание должно быть личным

Другими словами, желать нужно для себя. Не для детей, мужа, родителей или подруги.

Желание «*Чтобы муж зарабатывал 300 000 р. в месяц*» – не твое. А вдруг твой муж хочет 500 000 р.? Или, наоборот, 35 000?

Желание «*Быть стройной*» тоже не твое, если на самом деле тебя устраивает твой вес и внешний вид. А загадываешь ты это желание только потому, что твои подруги твердят, что «тебе бы похудеть...»

Поэтому, загадывая желание, убедись, что оно идет из самой глубины твоей души. Ты должна искренне и очень сильно хотеть того, что записываешь в этот дневник. Если же твои желания связаны с другими людьми, например, с детьми, мужем, родственниками, то пиши их все равно от первого лица.



Например: *«Я – счастливая жена доброго, порядочного, ответственного, богатого и любящего меня мужа», «Я – счастливая мама 3-х здоровых, умных, красивых и счастливых детей».*

Желание должно быть в настоящем времени

Это очень важный момент!

То есть нужно не просить желаемого, а утверждать то, что хочешь реализовать в жизни. Так ты покажешь Вселенной, что даже мысли не допускаешь, что желание может не осуществиться.

Например: *«Я – счастливая обладательница нового красного автомобиля марки...», «Я получаю в дар от Вселенной двухэтажный дом...»*

Нельзя писать *«Я хочу...»*

Потому что таким образом ты показываешь, что этого у тебя нет. Вообще, хотеть можно очень долго. И даже всю жизнь.

Помни, что подсознание не умеет домысливать. Оно воспринимает на веру абсолютно все, что ты думаешь. Если ты утверждаешь то, что уже, якобы, имеешь, это обязательно реализуется в твоей жизни. А если хочешь иметь, подсознание тебе и это осуществит – ты так и будешь **ХОТЕТЬ**.

Поэтому пиши желания в утвердительной форме. Как бы заявляя Вселенной, что ты уверена в получении желаемого.

Избегай частицы «не»

Нельзя писать желания, употребляя эту частицу. Если ты напишешь «Я не болею» – то, значит, именно на болезни ты акцентируешь



внимание. Твое подсознание не улавливает частицу «не». А значит, твое желание воспринимается как «Я болею».

Правильно формулировать «Я здорова», «Я исцеляюсь»

Нельзя в желании употреблять негатив

Например болезни, безденежье и так далее. Употребляя негатив в желаниях, именно на нем ты заостряешь свое внимание.

А значит, именно это и получишь.

Если Ты хочешь исцелиться от язвы желудка, не пиши «Я исцеляюсь от язвы желудка».

Напиши *«Мой желудок абсолютно здоров и функционирует в Божественном порядке».*

Не пиши «Я избавляюсь от долгов и безденежья». Лучше «Я богатею с каждым днем» или «Мои доходы растут в геометрической прогрессии».

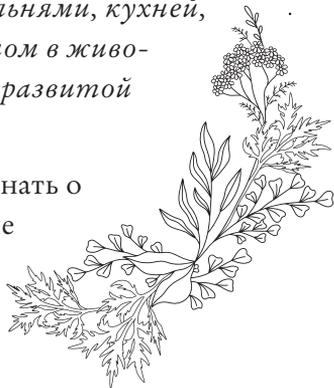
Желание должно быть конкретным

Чем больше конкретики, тем выше вероятность наиболее точного исполнения желания.

Например, если ты хочешь иметь дом, то напиши, сколько в нем этажей, метраж, количество комнат и так далее.

Например: *« Я – счастливая обладательница двухэтажного дома площадью более 200 000 кв. м с 6 спальнями, кухней, гостиной, 2 санузлами, террасой и балконом в живописной местности Московской области с развитой инфраструктурой».*

Однако не следует в одном желании упоминать о ремонте, мебели, участке и так далее. Лучше это написать отдельными желаниями.



Очень длинные описания более сложно воспринимаются подсознанием.

Не ограничивай желание конкретными цифрами.

Например, желание «Иметь доход 100 000 рублей» лучше написать «Мой доход более 100 000 рублей».

И, конечно, лучше указать периодичность получения такого дохода.

«Мой ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ доход БОЛЕЕ 100 000 р.».

Если не уточнить, то можно получить этот доход разово либо суммарно в течение нескольких месяцев. Например, по 20 000 р. в течение 5 месяцев.

Не указывай конкретную дату реализации желания

Поверь, чтобы твоя мечта осуществилась, у Вселенной есть множество способов.

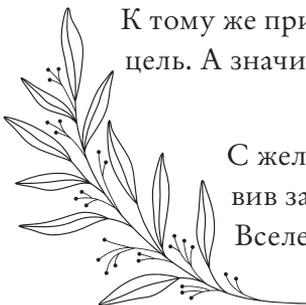
К тому же Вселенная лучше тебя знает, что и когда предоставить самым наилучшим образом.

Часто, чтобы воплотить твое желание, необходимо изменить какие-то обстоятельства. Выстроить события в цепочку. На это необходимо время.

Указав конкретную дату, ты будешь думать о желании с напряжением. Это будет сильно тормозить его реализацию.

К тому же привязка к конкретной дате превращает мечту в цель. А значит, ты берешь на себя роль «достигателя» этой цели.

С желаниями же все работает по-другому. Отправив запрос в Небесную Канцелярию, мы доверяем Вселенной предоставить желаемое одним из тысяч



способов. А значит, не можем заранее планировать точную дату исполнения желания.

Добавь важные фразы

Хочешь, чтобы твое желание реализовалось самым экологичным образом? Так, чтобы оно принесло удовольствие тебе, а окружающие не пострадали. Тогда добавь при формулировке фразы:

«В наилучшее время, в наилучшем месте и при самых благоприятных обстоятельствах» и/или «Для моего блага и блага всех живущих на Земле!»

Покажи Вселенной, что ты готова к самому наилучшему варианту реализации желания.

Для этого расслабься, не привязывайся к результату. И добавь фразу *«Да будет так или еще лучше!»*

Сразу поблагодари Вселенную за то, что твое желание исполнилось.

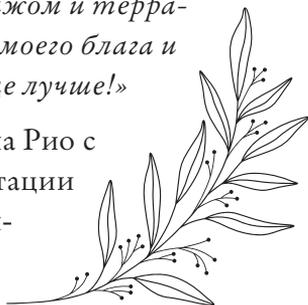
В конце каждого желания напиши *«Благодарю!»*. Важно действительно испытать чувство благодарности.

Так ты покажешь Вселенной, что веришь в реализацию мечты.

И она действительно откликнется. Независимо от степени «нереальности» твоего желания.

Например: *«Я с благодарностью принимаю в дар от Вселенной новый уютный дом более 200 кв. м с гаражом и террасой в живописном районе Подмосковья. Для моего блага и блага всех живущих. Да будет так или еще лучше!»*

«Я – счастливая обладательница красного Киа Рио с автоматической коробкой передач в комплектации «Люкс». Мое желание исполняется в наилуч-



шее время, в наилучшем месте при самых благоприятных обстоятельствах. Да будет так или еще лучше! Благодарю Вселенную!»

«Я с благодарностью принимаю от Вселенной ежемесячный доход более 100 000 рублей. Мое желание исполняется самым благоприятным образом для меня и всех живущих. Да будет так или еще лучше!»

«Я имею стройное, подтянутое тело и мой вес 55 кг. Мое желание исполняется самым благоприятным для меня и окружающих образом. Да будет так или еще лучше! Благодарю Небесные Силы!»

Что еще очень важно?

Желания должны быть разносторонними. Нашу жизнь условно можно разделить на несколько важных аспектов.

Например: *Здоровье, благосостояние, карьера, слава, любовь, семья, дети, творчество, мудрость, помощники, путешествия.*

(Данные пункты позаимствованы из Сетки Багуа, фэн-шуй)

Когда у человека во всех этих секторах все более-менее равно, тогда жизнь гармонична. А если какой-то из пунктов выпадает, то в данном аспекте у человека наблюдаются проблемы.

Наверняка ты слышала о «Колесе баланса жизни». В каком случае колесу легче катиться? Когда оно ровное и круглое.

То есть когда во всех секторах соблюдается баланс. И для того, чтобы этого достичь, необходимо загадывать желания во всех сферах жизни.



**Чтобы тебе было понятнее, ниже привожу
подсказку:**

Здоровье

- Самочувствие
- Тело (вес, фигура)
- Красота (зубы, волосы, ногти и т.д.)
- Спорт

Благосостояние

- Богатство
- Материальные блага
- Покупки
- Драгоценности
- Инвестиции
- Деньги
- Доходы
- Лотерея

Карьера

- Место работы
- Профессия
- Должность
- Доход
- Бизнес
- Призвание
- Предназначение



Слава

- Признание окружающих
- Медали
- Награды

Любовь

- Внешний вид партнера
- Его качества
- Особенности характера
- Жизненные принципы
- Отношения с партнером
- Брак

Семья

- Родные
- Традиции
- Семейные дела

Дети

- Пол
- Возраст
- Количество
- Состояние здоровья

Творчество

- Хобби
- Увлечения
- Развлечения



Мудрость

- Обучение
- Курсы
- Книги

Помощники

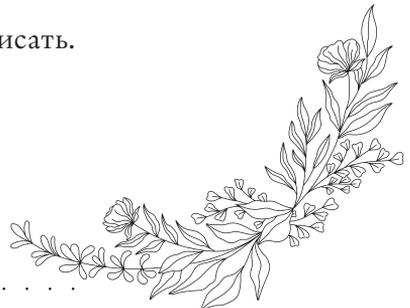
- Кумиры
- Святые
- Родители
- Авторитеты
- Помощники по дому
- Помощники по саду
- Няни
- Гувернантки

Путешествия

- Куда?
- С кем?
- На чем?
- Как часто?

Надеюсь, теперь тебе стало понятно, как важно, чтобы желания были разносторонними.

Осталось лишь их написать.



Как ускорить реализацию желаний?

Довериться Вселенной

Это значит, не думать о том, каким именно образом твое желание исполнится.

Поверь, у Вселенной 1001 способ предоставить тебе желаемое. Все, что от тебя требуется, это точно знать, чего ты хочешь. И, конечно, сделать несколько шагов в направлении своих мечт.

Например, если ты хочешь иметь красивое подтянутое тело – купи абонемент в фитнес клуб.

А если ты хочешь купить красивый дом, то найди его изображение в интернете. Либо интересуйся планировками, материалами для строительства дома. Начни искать объявления о продаже коттеджей, даже если у тебя сейчас вообще нет денег на это. Начни ездить и осматривать выбранные дома. Не думай, откуда именно у тебя появится возможность приобрести свое жилье. Поверь, Вселенной лучше известно, каким именно образом предоставить тебе желаемое.

Ну и, конечно, если ты хочешь стать автором книг-бестселлеров, необходимо хотя бы начать писать. А во всем остальном поможет Вселенная, создавая нужные обстоятельства, встречи, связи, возможности для реализации твоего желания.

Тебе лишь необходимо быть внимательной и использовать все это в своей жизни.



Визуализировать

Это, пожалуй, один из самых важных моментов для реализации желаний!

Наше подсознание легче всего усваивает то, что мы воображаем. Поэтому необходимо регулярно представлять себе желаемое. Например, каждый день после пробуждения или перед отходом ко сну. В это время сознание переходит в пассивную фазу, и подсознание беспрепятственно улавливает то, что ты представляешь в своем уме.

Возьми себе в привычку регулярно визуализировать желаемое.

Очень важно испытывать позитивные чувства и эмоции, когда ты представляешь, что желание осуществилось.

Таким образом, мечты сбудутся достаточно быстро и наиболее точно.

Подкрепить желания картинками

Для этой цели лучше всего подойдет «Карта мечты».

Что это такое? «Карта Мечты» это изображения, отражающие твои желания, размещенные на единой основе.

Как я уже сказала, подсознанию проще усваивать картинки. Правильно подобранные изображения являются своеобразным усилителем твоих желаний. Они не только помогут наиболее четко воспроизводить желаемое в воображении, но и будут способствовать наиболее быстрому и точному осуществлению задуманного.



А правильно размещенная «Карта Мечты» прекрасно влияет на подсознание даже тогда, когда ты не визуализируешь.

Если ты не знаешь, как правильно делать «Карту мечты», то хотя бы просто найди картинки, отражающие желания. Размести их у себя в отдельной папке компьютера либо распечатай.

Пересматривай их почаще, представляя, что уже являешься обладательницей желаемого.

Если будешь делать это регулярно, результаты тебя впечатлят.

Верь в мечту!

Если не ты будешь верить в свои мечты, то кто? Не допускай даже мысли о том, что что-то может помешать желаемому исполниться!

Если твои желания идут из глубины сердца, и ты веришь в их реализацию, так и будет!

Все желания начинают воплощаться в жизнь с того самого момента, как ты их написала. Просто нужно набраться терпения. Не нервничать. Не торопить события.

Вселенная лучше тебя знает, как, когда и каким образом предоставить тебе желаемое. Просто доверься ей и живи здесь и сейчас, благодаря за все, что уже имеешь!

Подкрепи желания аффирмациями

Что такое аффирмации? Это позитивные утверждения, которые могут привлечь в твою жизнь любые блага. Чтобы они действовали, необходимо повторять их регулярно.

Это можно делать в любое удобное время.

