

© polinamankovich
мечты сбываются!
стр. 13

ПУТЬ К СВОЕЙ ДУШЕ

Книга для тех, кто готов действовать



Арина красота
НАПИСАНИЕ

ПОЛИНА МАНКЕВИЧ

Полина Манкевич
Путь к своей душе. Книга для
тех, кто готов действовать

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66108100
ISBN 9785005516572

Аннотация

Услышать себя! Найти свое дело! Стать собой! Современный мир пестрит призывами стать счастливым и получить от жизни все, что пожелаешь. Но как? Как понять, что нужно делать и какие на практике совершать шаги, чтобы прийти к себе, а не гнаться за идеалами толпы? Эта книга живая, ее не нужно читать. В ней – подсказки, как найти дорогу, шагая по которой, именно ваша душа звучит в унисон с сердцем. Для тех, кто готов действовать...

Содержание

Часть первая	6
Забытый голос души	6
Вспомните, что вам нравилось в детстве?	12
Вспомните, что в детстве вам не нравилось?	14
Что вы мечтали сделать, когда станете взрослым?	15
Что вы любили делать в детстве?	16
Часть вторая. Ревизия мира	22
Сначала было слово	22
Дневник	29
День 1 _____	34
Благодарность себе	34
Сегодня я дал миру	35
Благодарность людям	37
Благодарность миру	38
День 2 _____	40
Благодарность себе	40
Сегодня я дал миру	41
Благодарность людям	42
Благодарность миру	44
День 3 _____	45
Благодарность себе	45

Сегодня я дал миру	47
Благодарность людям	48
Благодарность миру	49
День 4 _____	51
Благодарность себе	51
Сегодня я дал миру	52
Благодарность людям	53
Благодарность миру	55
День 5 _____	56
Благодарность себе	56
Сегодня я дал миру	58
Благодарность людям	59
Благодарность миру	60
День 6 _____	62
Благодарность себе	62
Сегодня я дал миру	63
Благодарность людям	64
Благодарность миру	66
Выводы: моя Благодарность себе	69
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Путь к своей душе Книга для тех, кто готов действовать

Полина Манкевич

© Полина Манкевич, 2021

ISBN 978-5-0055-1657-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я верю, что наши добрые искренние намерения, идущие изнутри, сбываются. Не сбываются лишь те, что не были истинно нашими, либо не пойдут нам во благо.

Я пишу эту книгу для вас, наполняя строки любовью. Пусть каждое написанное слово принесет благо тем, кто ее прочтет.

Часть первая

Самая приятная

Забытый голос души

Готовы? Тогда начнем с приятного. Сложного, не просто-го. Но милого, и приятного. Мы начнем с Вас!

Самое важное, что есть у вас- это Вы сами. Да-да. Вероятно, вам говорили это ранее, но вы могли слушать, но не слышать. Вы- самое дорогое, что у вас есть. Самое лучшее и ценное. У вас есть тело, есть мысли. А еще – у вас есть душа.

Лучше всего мы слышим ее в детстве, пока у нас есть время побыть наедине с собой, а не в бесконечных размышлениях и заботах, потоках информации, чужих мнений и обязанностей.

Итак, мы начинаем... С Вас! Прекрасного и чудесного!

Вас- любимого и уникального! С Вас- милого и очаровательного!

Посмотрите на себя в зеркало – да, вы именно такой!

Я говорю абсолютно серьезно- прямо сейчас подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Без критики, без недовольства. В современном мире мы привыкли постоянно находиться среди критики и неприятия, это настолько становится нашей неотъемлемой частью, что происходит автоматически. Мир, переполненный рекламой, все время сравнивает нас с кем-то, дает ориентиры, на которые, находясь в обществе, так или иначе мы равняемся. И внутренний критик совершенно незаметно для нас превращается с нашей же помощью, в огромного, беспощадного, постоянно осуждающего и не покидающего голову ни на минуту судью, который по какой-то неведомой причине позволил себе судить. Давайте отметим, что он во всех нас есть.

Тем не менее вы такой, какой вы есть.

Что в данный момент вы видите хорошего? Мы так приучены выискивать в себе минусы, зачастую навязанные обществом, что постоянно находим «недостатки», совершенно забывая о хорошем.

Сегодня я призываю забыть о плохом. Просто увидеть себя, согласиться с тем, что вы у себя один. Особенный. Уникальный! Любимый! Да-да, любимый вами самими!

Нас учили любить ближнего, любить маму и папу, любить человека противоположного пола, детей, животных, мир, Родину... Но никогда не учили любить себя. Если вдруг вас этому с детства учили- вам несказанно повезло. Меня- нет. И об этом не было написано ни в одной детской книге, ни в одной сказке об этом не было ни строчки. Наверное, только в самолете, на инструкции по безопасности привлекали внимание строки, которые вызывали непонимание- наденьте маску сначала на себя, затем на ребенка. Как так- сначала на себя?

Вспомните всем известную заповедь- «Возлюби ближнего как самого себя!». Как нас учили ее понимать? Что нужно любить окружающих. Но ведь если внимательно прочесть каждое слово... Возлюби- как самого себя!

...как самого себя...

Мы начнем с вас. Прошу вас, посмотрите на себя с любовью! Почувствуйте любовь – к себе. И она начинается с простого принятия.

Вы еще у зеркала? Взгляните на отражение, как на самого любимого вами человека. Что вы видите в нем хорошего?

Повторите эти снова. Посмотрите со всем теплом и любо-

вью на этого человека. Что вам нравится в нем? Чем он особенно хорош? Можно сказать ему это вслух.

Как при этом меняется выражение лица в зеркале? Мимика человека-отражения изменилась?

Сейчас наша цель- увидеть как данность свое лицо и тело, и соединиться мысленно с увиденным образом- дать свое согласие на то, что это есть я. Не кто-то другой, по ту сторону зеркала, имеющий вашу внешность, а почувствовать единое целое с отражением. Это вы. Именно такой. Прошу вас, примите то, что вы видите. Примите себя, посмотрите с любовью, почувствуйте любовь! Как она ощущается? Если не получается, нужно пробовать снова и снова.

Сколько бы лет вам не было, нам всегда нужна любовь. В первую очередь- своя собственная. Каждый раз, когда вы видите свое отражение в зеркале, вспоминайте это упражнение. Те мысли, что возникли у вас. Те чувства, что вы испытывали, глядя на себя. Это важно.

Вы хорошо помните себя? Себя- в детстве.

Возьмите в руки фотографию того очаровательного малыша, который еще недавно пришел в этот мир, и все пробовал, изучал, с интересом узнавал...

Вспомните того себя.

Как вы выглядели?

Какую одежду вы любили надевать? У меня в детстве было любимое платье с маленькими котятами, а еще одно – с рисунками Золушки. В нем я чувствовала себя очень красивой. В деревне, куда меня отправляли каждое лето, любила носить маленькие желтые сланцы, таких не было ни у кого из деревенских детишек. А что помните вы?

Чем вы любили играть? Эти игрушки были у вас, или у ваших друзей? Что-то из вашего детства сохранилось до сих пор? Где они хранятся и какие чувства вызывают сейчас?

Прошу, не стремитесь скорее прочесть книгу, у нее другая цель. Уделите время себе, своим воспоминаниям. Страницы несут в себе ключики, прочувствуйте ситуации, к которым они вас обращают.

Хорошо ли вы помните тех, с кем вы дружили? Вы знаете, как сложилась судьба этих детей сейчас? Что вам нравилось в тех детях, а что-не очень?

У меня во дворе был друг, мальчик по имени Дима. Не знаю, чем он так расположил меня к себе, но общение

с пятилетним малышом радовало меня больше, чем с соседскими девочками- ровесницами. Переезд в другой район стал причиной прекращения общения, в те годы еще не было мобильных. Люди с таким именем и до сих пор тепло ко мне относятся, забавно, но факт.

Чем пахло ваше детство? Я как сейчас помню запах дегтярного мыла, запах парного молока летом в деревне... Все мои воспоминания, связанные с обонянием, у меня только из лета, которое проходило в деревне. А из города я помню звуки- шаги по деревянным ступенькам, шелест листьев акации в детском саду.

Недавно я шагала по улице, и увидела акацию. Не обращала внимания на эти кусты десятки лет. А присмотревшись, внезапно оказалась в детском саду, со своей подружкой Ирой, девочкой, с темными волосами и потрясающими черными глазами. Где Ира сейчас, и как сложилась ее жизнь я не знаю, но помню, как она зимой в тех самых кустах на территории сада, лизнула белый искрящийся снежок на карусели, и прилипла к ней языком.

Вы были счастливы тогда? Или сейчас вы чувствуете себя более комфортно? Прошу, не торопитесь листать страницу за страницей. Остановитесь. Дайте себе время на воспоминания. А потом запишите их.

Возможно, это не получится с первого раза, кусочки из старых событий будут приходить к вам и завтра, и через несколько дней, опять и опять. Не стремитесь заполнить сразу все строки. Если же воспоминания будут приходить к вам все больше и больше, и места будет недостаточно, можно дополнить этот раздел вложенными страницами, главное, не упускать, а бережно ловить их.

На первый взгляд эти вопросы могут показаться не важными. Но в них невероятный смысл. По тому что самое важное- вы. И эта книга вся- о вас. И для вас. И собирая по кусочкам эти далекие воспоминания, вы собираете с каждым эпизодом свою суть, настоящую, лишенную фрагментов мира, которыми полны сейчас.

**Вспомните, что вам
нравилось в детстве?**



Вспомните, что в детстве вам не нравилось?

Пример: Мыть грязную посуду. Лицемерие девочки-соседки. Просыпаться слишком рано.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Что вы мечтали сделать, когда станете взрослым?

Пример: Буду есть за один раз столько конфет, сколько захочу. Побывать в планетарии.

Что вы любили делать в детстве?

Пример: Делать прически, заплетать косички и стричь кукол. Вырезать звездочки из металла и метать их в цель, как в фильмах. Курить камыши сидя возле костра у тихой

[illegible]

Те из вас, кто выполнял задания и отвечал на вопросы, на какое-то время оставили свой «взрослый» важный футляр в стороне, перенеслись в детство.

Я очень хочу, чтобы у вас это получилось не на минуточку, между делами, а неспешно и размеренно. Побудьте там. Вам нравилось ваше детство? Вы храните много добрых воспоминаний о нем? Возвращая страницей за страницей вас туда, я хочу, чтобы вы максимально оставили представление о себе – «теперешнем», и максимально прочувствовали себя «прежнего». Непосредственного, чей разум еще был открыт и не наполнен определениями большого мира, свободен от законов социума, по которым мы живем сейчас.

Возвращаясь на годы назад, обратите внимание на то, с какими эмоциями вы воспринимали то или иное событие, почувствуйте приятные мгновения снова! Какие ощущения вы испытывали к окружающим вас людям, что вы чувствовали, не включая логику? Постарайтесь в своих путешествиях в прошлое погрузиться наиболее образно в себя самого.

Там вы были больше собой, пусть и в рамках правил взрослых, чем сейчас. И вспомнив те детали, что тогда казались малозначительными, или вовсе не важными, вы начнете с удивлением находить нотки сходства. Одну за одной. А затем ваши ноты начнут складываться одна с другой, и обретут мелодию. У кого-то простенькую, но милую. А у кого-то зазвучат великолепным, удивительным оркестром.

Просто чтение страниц книги позволит лишь услышать текст, но выполняя те простые задания, которыми она наполнена (название- «живая книга» не случайно), вы проделаете работу, чтобы настроить себя. Настроить свой организм, израненный повседневными стрессами и обязанностями, на свою собственную волну, зазвучать своей уникальной музыкой, которой вы были наделены при рождении.

Теперь, когда вы сделали первые шаги к тому, каким вы были раньше, и вспомнили ваши детские планы и мечты, давайте попробуем сверить, насколько сейчас вы близки к тому, о чем вы грезили?

Возможно, какое-то количество читателей скажет, что быть космонавтом- совсем не может быть предназначением, и вообще, фантазии, далекие от реального мира. А часть ответит, что мечтали быть, к примеру, музыкантом, но поступили на юридический. А будут и те, кто хотел быть важным начальником, и стал им!

Как бы то ни было, мы продолжаем дальше. Ведь это самое начало пути. Нет, конечно детские мечты – не ваш жизненный план и путь к счастью (хотя, есть счастливые исключения!). Но это маячки, на которые мы сможем ориентироваться. Хотя, я уверена, кто-то уже начал понимать, к чему все это...

Все списки мы составляли не зря. Те непосредственные реакции и эмоции, что вы испытывали, когда впервые сталкивались с чем-то, наиболее ярко позволяют вам самим вспомнить, а затем осознать, что «ваше», а что- совсем не находит отклика лично в Вас. Лично в Вас. Прошу, работая с книгой, думайте о себе, а не о том, что в это время может начать «говорить голос критика в вашей голове». Не вступайте мысленно в диалог с кем-то, просто фиксируйте истинно ваше отношение к тому, что вспоминается вам из детских лет, оно идет из сердца.

Есть люди, которые великолепно поют, а есть те, кто не мыслит свою жизнь без полетов в небе. Все мы разные, но под воздействием воспитания и внешних догм большинство теряется в навязанных родителями, детским садом, школой, да и вообще, просто прохожими людьми, «что такое хорошо, а что такое плохо», и не имеет собственных ориентиров. Та работа, что была проделана вами выше, сло-

во за словом, воспоминание за воспоминанием, ощущение за ощущением настраивает Вас в первую очередь на себя.

Не спешите переходить к следующим страницам, это не та книга, которую нужно побыстрее прочесть. Дайте себе, своей памяти, покопаться снова и снова в уголках ваших детских радостей и печалей. Вспоминайте те искренние переживания, они только лишь для вас, не нужно ни перед кем открывать их, и ни с кем делиться. Если только вы сами этого не захотите.

В течение недели или двух старайтесь на протяжении каждого дня иногда думать о детстве, и давно забытые фрагменты будут появляться снова и снова. Вот вы шагаете мимо дерева, точно такого же, как росло в вашем детском дворе. А вот в новостной ленте мелькает однофамилец вашего лучшего детского друга. Погружаясь неспешно, вы запускаете работу, которую организм продолжает выполнять уже сам. Просмотр фотографий, и разговоры эту тему с друзьями также помогут вам найти забытые кусочки информации, обратить внимание на то, что раньше могло не казаться вам значительным. Записывайте все, что придет на ум. Главная задача- это обратиться к себе. Так вы соединяете себя «взрослого» с Самим Собой.

Часть вторая. Ревизия мира

Сначала было слово

Если вы чувствуете, что готовы продолжать, в таком случае, мы приступаем к новому блоку. Блоку ежедневной работы с настоящим.

Прежде, чем браться за какое-то важное дело, в любом деле важно провести ревизию. Даже, соберись вы сейчас приготовить борщ, первое, чем вы займетесь, это мысленной проверкой, все ли ингредиенты сейчас в наличии, или же, нужно сначала пойти в магазин.

Задача стоит чуть более сложная, чем приготовление обеда, поэтому займет некоторое время. Одного или двух дней не хватит.

Начнем мы со слов. Праведники произносят молитвы... колдуны в сказках- заклинания. Все это- те или иные слова. Совпадение?

А какие слова мы ежедневно произносим вслух, или про себя?

Говорят, что у человека два уха, чтобы слышать. Но один рот, чтобы говорить.

Бывало ли у вас, что сказав что-то просто так, сказанное вами превращалось в реальность? Удивительно?

Задумались ли вы, почему?

И задумывались ли вы, как на это повлиять в лучшую для вас сторону?

Уверена, вы бы хотели. Этим мы и займемся...

Приступим... первый этап- ревизия. Прежде, чем начать действовать, в любом деле мы сначала оцениваем текущую ситуацию.

Как это сделать в нашем деле?

Например, в течение недели записывать, какие фразы говорят окружающие вас люди. Фиксировать будем лишь то, что обращает на себя ваше внимание.

Предположим, ваша коллега по работе часто говорит в течение дня «Это просто чудесно!». Записываем. А может быть, какие-то другие фразы. Каждую пишем на отдельной строке. Это важно. Повторяться можно сколько угодно раз (но я рекомендую не занимать новую строку, а фиксировать, что эту фразу вы отметили несколько раз).







Теперь, когда вы наполнили строки фразами, окружающими вас, я прошу вас взять ручку другого цвета, и напротив каждого высказывания поставить плюс, минус или ноль.

В зависимости от смысла, который несет в себе то или иное выражение. Например: коллега постоянно говорит «Это просто чудесно!» – фраза позитивна. Ставим к этой фразе плюсики. Или «Упала в обморок от такой новости!» – формулировка негативной окраски- ставим минус. Нейтральные фразы обозначаем нолем.

Посмотрите на ваш список. Посчитайте плюсы, минусы и нейтральные выражения. Каких фраз получилось больше? У кого-то будет очевидно, что преобладает позитивная речь,

у кого-то – негативная. Некоторым потребуется тщательно подсчитать количество символов по каждой категории.

Не торопитесь делать выводы, если вы увидели явное преобладание плюса над минусом, либо минусов над полюсами. Это вовсе не значит, что вас окружает позитивное или негативное общество. Эти фразы заметило ваше сознание. Возможно, вы действительно находитесь в таком окружении, это повод для размышлений. Но вполне возможно и иное, что фокус вашего внимания настроен так, чтобы подмечать фразы определенной окрашенности, иными словами, фиксироваться на хорошем, или на плохом. Человек адаптируется к среде, в которой находится, даже если внутри является совершенно иным.

Поэтому с мыслями, которые пришли к вам в результате проделанной работы, мы переходим к следующему блоку заданий.

На этот раз, более масштабному, и уже немного трансформирующему.

Дневник

Итак, впереди вас ждет ежедневное заполнение «дневника». Наша с вами тема о предназначении и исполнении желаний, и кому-то может показаться, что здесь нет связи. Однако, связь просто колоссальна.

Наша с вами речь оказывает невероятное воздействие на происходящее. В том числе произносимая внутренне, не вслух. Все это происходит автоматически, практически бесконтрольно. Если мы следим за тем, что думает наш мозг по смыслу, то редко следим за формулировками своих мыслей.

Продавец вместо вежливого «Здравствуйте» одарила вас на кассе злобным выражением лица. Подумаете ли вы «Бедняжка, наверное устала за день...»? Или выскажетесь внутренне в нецензурной форме в ее адрес? Каждый из вас (и вы и продавец) уже через минуту окажется в совсем новой ситуации. Но что осталось с вашей голове? Слова негатива. Вы идете с ними дальше. Еще одна подобная ситуация – еще одна аналогичная реакция- так ваш мозг привыкает вести диалог уже самостоятельно, разгружая вас от размышлений о пустяках. Оказавшись в схожих условиях, голос внутри вас уже без вашего на то согласия «выносит вердикт».

Так, ситуация за ситуацией, вы формируете шаблоны, алгоритмы, по которым ваш внутренний компьютер на автопилоте ведет вас по жизни. Пример с продавщицей самый повседневный, за вашу долгую жизнь таких ситуаций, которые выработали автоматические реакции организма, огромное количество. Внутри каждого из нас работает целая автоматизированная система, призванная упростить нашу жизнь. Но действуя в рамках вами же (с помощью других людей и внешнего мира) созданной программы, вы получаете определенный результат.

Грубо говоря, если вы каждый день садитесь в автобус, маршрут которого ведет в торговый центр, бесполезно ждать, что завтра он привезет вас в аэропорт. Чтобы уехать в аэропорт, нужно сесть в другой автобус, то есть, перестать следовать текущей программе, изменить ее на ту, которая будет вести вас к вашей цели.

Смена программы начнется со смены мышления.

Смена мышления- со смены речи.

Кроме вас никому не под силу это осуществить. Но для того, чтобы начать что-то менять, нужно обратить внимание на то, что происходит.

Мы будем действовать одновременно с двумя целями:

осознавать, и переориентировать. Таким образом, мы переходим к знакомству с дневником.

Особенность такого дневника в том, что он будет в формате вашей благодарности.

Да, именно благодарности.

Как часто мы в рамках обычного дня высказываем вслух, либо мысленно благодарность? Я говорю не про формулу вежливости, произнесенную на автомате, а о чувстве, где вы искренне благодарны человеку, событию, или... себе.

Вы умеете благодарить мир?

А себя? Снова действие, которому не придавалось значения. А зря.

На следующих строчках мы будем учиться это делать с теми, кто не делал этого раньше. С теми, кто делает это иногда, или же часто, будем развивать это качество, и наблюдать за своими проявлениями.

Все это не простые записи. Это огромная работа над собой и изменение вашего мира. Над изменениями мы будем трудиться позже, пока что наша задача- провести ревизию мира. Но уже сейчас, просто работая над этим заданием, из-

менения начнут происходить. И еще какие...

Страница каждого дня состоит из четырех блоков:

- Благодарность себе,
- Что я сегодня дал этому Миру,
- Благодарность людям, и четвертая часть-
- Благодарность миру.

Первое, с чего следует начать- Благодарность себе. За что вы сегодня можете себя поблагодарить?

Давайте будем учиться. Вы сегодня встали по первому звонку будильника? Вы молодец. А может быть, вы сегодня выспались, так как проспали до обеда? Вы умница! Внимание... Не включился ли уже сейчас внутри маленький (а у кого-то гигантский) критик? Если нет, это прекрасно. Если же да- обратите на это внимание.

Как часто вы хвалите себя? Или же внимание нацелено на недостатки? Наша задача- искать хорошее. Нет, придумывать несуществующие радости нельзя. Не нужно и «надевать розовые очки». Будьте объективны. Однако, обращать внимание теперь мы будем на позитивные моменты. Приготовили себе завтрак и красиво уложили на тарелку, словно в ресторане? Вы себя побаловали, пишем запись- «побаловала себя на завтрак». Если пока плохо получается, не страшно.

Но в течение дня старайтесь подмечать все то, что вечером сможете записать в первый раздел вашего дневника.

Второй блок -Сегодня я дал Миру:

Что сегодня вы «отдали» в Мир? Например, сделали искренний комплимент коллеге, оставили щедрый чаевые, подняли мусор и положили его в урну, помогли соседке открыть дверь подъезда- что хорошего сегодня мир получил от вас? Этот раздел мы заполняем полностью каждый день. Если он остался у вас пустым, то ручкой другого цвета, или карандашом на оставшихся строчках прописываем, а что мы могли бы сделать сегодня?

Третья часть— Благодарность людям

После того, как вы высказали благодарности в свой адрес, переходим к благодарностям людям, окружающим вас. Человек- существо социальное, мы живем в обществе, и постоянно коммуницируем с другими людьми лично, либо посредством иных способов. Люди ничем вам не обязаны, однако, вы получаете от них те или иные реакции, зачастую положительные. За что сегодня вы благодарны людям?

Четвертый раздел – Благодарность миру

После того, как вы высказали Благодарность людям , окружающим вас, мы переходим к благодарностям к Миру. Да, Мир постоянно открывает для нас новые возможности,

но мы часто закрываемся от них, принимаем возможности за возможные неприятности.

Заполнение дневника лучше всего проводить вечером. Я рекомендую делать это за 20 минут до сна. По моим наблюдениям, это самый эффективный способ. Вы можете делать это в соответствии со своими предпочтениями, однако, максимальная эффективность от упражнений будет при именно таком подходе.

День 1 _____

Благодарность себе

Пример: Я благодарю себя за то, что выпила сегодня литр воды, как и планировала. Я благодарю себя за то, что весь день была в отличном настроении и не думала о грустном.

Сегодня я дал миру

Пример: Сделала искренний комплимент прохожему. Помогла потерявшемуся прохожему найти нужный адрес

на улице.

Если раздел остался у вас пустым, то ручкой другого цвета, или карандашом на оставшихся строчках прописываем, а что мы могли бы сделать сегодня?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Благодарность людям

Пример: Я благодарна подруге, которая с утра прислала мне «Доброе утро», проявив внимание. Я благодарна менеджеру компании, позвонившему пригласить меня воспользоваться выгодным предложением. Я благодарна водителю такси, который аккуратно и быстро довез меня до места назначения.

Благодарность миру

Пример: я благодарю мир за то, что сегодня была уютная для меня погода. Я благодарю мир за то, что сегодня, во время ожидания очереди, я смогла найти 5 свободных минут, чтобы позвонить родителям. Я благодарю мир за то, что сегодня мне пришла рассылка с афишей новых фильмов, и я приняла решение сходить на выходных в кино с друзьями.



День 2 _____

Благодарность себе

Пример: Я благодарю себя за то, что выпила сегодня литр воды, как и планировала. Я благодарю себя за то, что весь день была в отличном настроении и не думала о грустном.

[illegible]

Сегодня я дал миру

Пример: Сделала искренний комплимент прохожему. Помогла потерявшемуся прохожему найти нужный адрес на улице.

Если раздел остался у вас пустым, то ручкой другого цвета, или карандашом на оставшихся строчках прописываем, а что мы могли бы сделать сегодня?

Благодарность людям

Пример: Я благодарна подруге, которая с утра прислала мне «Доброе утро», проявив внимание. Я благодарна менеджеру компании, позвонившему пригласить меня воспользо-

зваться выгодным предложением. Я благодарна водителю такси, который аккуратно и быстро довез меня до места назначения.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Благодарность миру

Пример: я благодарю мир за то, что сегодня была уютная для меня погода. Я благодарю мир за то, что сегодня, во время ожидания очереди, я смогла найти 5 свободных минут, чтобы позвонить родителям. Я благодарю мир за то, что сегодня мне пришла рассылка с афишей новых фильмов, и я приняла решение сходить на выходных в кино с друзьями.

[illegible]

Пример: Я благодарю себя за то, что выпила сегодня три воды, как и планировала. Я благодарю себя за то, что весь день была в отличном настроении и не думала о грустных мыслях.



Благодарность людям

Пример: Я благодарна подруге, которая с утра прислала мне «Доброе утро», проявив внимание. Я благодарна менеджеру компании, позвонившему пригласить меня воспользоваться выгодным предложением. Я благодарна водителю такси, который аккуратно и быстро довез меня до места назначения.

Благодарность миру

Пример: я благодарю мир за то, что сегодня была уютная для меня погода. Я благодарю мир за то, что сегодня, во время ожидания очереди, я смогла найти 5 свободных минут, чтобы позвонить родителям. Я благодарю мир за то,

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

День 4

Благодарность себе

Пример: Я благодарю себя за то, что выпила сегодня литр воды, как и планировала. Я благодарю себя за то, что весь день была в отличном настроении и не думала о грустном.

[illegible]

Сегодня я дал миру

Пример: Сделала искренний комплимент прохожему. Помогла потерявшемуся прохожему найти нужный адрес на улице.

Если раздел остался у вас пустым, то ручкой другого цвета, или карандашом на оставшихся строчках прописываем, а что мы могли бы сделать сегодня?

Благодарность людям

Пример: Я благодарна подруге, которая с утра присла-

ла мне «Доброе утро», проявив внимание. Я благодарна менеджеру компании, позвонившему пригласить меня воспользоваться выгодным предложением. Я благодарна водителю такси, который аккуратно и быстро довез меня до места назначения.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Благодарность миру

Пример: я благодарю мир за то, что сегодня была уютная для меня погода. Я благодарю мир за то, что сегодня, во время ожидания очереди, я смогла найти 5 свободных минут, чтобы позвонить родителям. Я благодарю мир за то, что сегодня мне пришла рассылка с афишей новых фильмов, и я приняла решение сходить на выходных в кино с друзьями.

День 5 _____

Благодарность себе

Пример: Я благодарю себя за то, что выпила сегодня литр воды, как и планировала. Я благодарю себя за то, что весь день была в отличном настроении и не думала о грустном.



Благодарность людям

Пример: Я благодарна подруге, которая с утра прислала мне «Доброе утро», проявив внимание. Я благодарна менеджеру компании, позвонившему пригласить меня воспользоваться выгодным предложением. Я благодарна водителю такси, который аккуратно и быстро довез меня до места назначения.

Благодарность миру

Пример: я благодарю мир за то, что сегодня была уютная для меня погода. Я благодарю мир за то, что сегодня, во время ожидания очереди, я смогла найти 5 свободных минут, чтобы позвонить родителям. Я благодарю мир за то,

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

День 6 _____

Благодарность себе

Пример: Я благодарю себя за то, что выпила сегодня литр воды, как и планировала. Я благодарю себя за то, что весь день была в отличном настроении и не думала о грустном.

[illegible]

Сегодня я дал миру

Пример: Сделала искренний комплимент прохожему. Помогла потерявшемуся прохожему найти нужный адрес на улице.

Если раздел остался у вас пустым, то ручкой другого цвета, или карандашом на оставшихся строчках прописываем, а что мы могли бы сделать сегодня?

Благодарность людям

Пример: Я благодарна подруге, которая с утра присла-

ла мне «Доброе утро», проявив внимание. Я благодарна менеджеру компании, позвонившему пригласить меня воспользоваться выгодным предложением. Я благодарна водителю такси, который аккуратно и быстро довез меня до места назначения.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Благодарность миру

Пример: я благодарю мир за то, что сегодня была уютная для меня погода. Я благодарю мир за то, что сегодня, во время ожидания очереди, я смогла найти 5 свободных минут, чтобы позвонить родителям. Я благодарю мир за то, что сегодня мне пришла рассылка с афишей новых фильмов, и я приняла решение сходить на выходных в кино с друзьями.

Отлично. Вы прекрасно потрудились, и сейчас настал момент посмотреть, на что вы обратили внимание в проделанной работе. Уверена, вы уже увидели множество открытий, и сделали для себя важные выводы.

Предлагаю сверить наши ориентиры.

В потоке будней мы часто замечаем негативное, а не позитивное, и любое событие автоматически воспринимаем не с точки зрения возможностей, а с точки зрения возможных проблем. Любое действие, происходящее с нами, или

вокруг нас, не с точки зрения позитивных перспектив, а расцениваем как проблему. Даже нейтральное событие порой окрашиваем в темные краски, вместо радужных. Зависит ли наше восприятие от других, или от нас самих?

Есть отличная притча про окна, в которой рассказывается про семейную пару, переехавшую жить в новый дом. *Утром жена выглянула в окно и увидела соседку, которая развешивала на просушку выстиранное бельё. «Смотри, какое грязное у неё бельё» – сказала она своему мужу. Тот читал газету и не обратил на это никакого внимания. «Наверное, у неё плохое мыло, или она совсем не умеет стирать. Надо бы дать ей пару советов.» Каждый раз, когда соседка развешивала бельё, жена удивлялась тому, какое оно грязное. В одно прекрасное утро, посмотрев в окно, она вскрикнула: «О! Сегодня бельё чистое! Наверное, научилась стирать!» «Да нет» – ответил муж, – просто я решил вымыть наши окна.*

Наша задача перестать смотреть на мир сквозь негатив, начать видеть мир в свете возможностей. Окрашивать негативные события в позитивные запрещено. Но расширить рамки восприятия – та цель, к которой мы берем курс в настоящее время.

На следующей странице я попрошу вас записать выводы, которые вы обнаружили за прошедшую неделю, после чего

распахнется аналогичный блок для продолжения ежедневной работы.

Разделы как и ранее состоят из 6 дней наблюдений, и седьмого дня, в который вы подводите итоги за предыдущий период. Даты в последующей части можно вписать самостоятельно.

Блок рассчитан на месяц. Время, за которое вы сможете явственно пронаблюдать процессы, происходящие внутри вас, вокруг вас, сделать выводы, и внести коррективы.

Если спустя месяц, вы захотите продолжить вести подобные записи, это продолжит трансформировать ваше восприятие.

Выводы: моя Благодарность себе



Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.