

A scenic view of a coastal town with a large yacht in the harbor, seen from a woman's perspective in a field. The woman has long brown hair and is wearing light blue denim shorts. A purple Volkswagen Beetle is parked in the field to her right. The background shows a blue sea, a large yacht, and mountains under a blue sky with white clouds.

Кармен Жук
Марафон желаний
Журнал-игра

Выпуск 1

Кармен Жук

**Марафон желаний.
Журнал- игра. Выпуск 1**

«Издательские решения»

Жук К.

Марафон желаний. Журнал- игра. Выпуск 1 / К. Жук —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-687182-3

Надоело жить в режиме «Хочу, но не знаю как»? 30-дневный марафон —
ваша система работы с желаниями. Вы научитесь правильно формулировать
запросы, создавать карту мечты и находить ресурсы для реализации.
Программа объединяет практики психологии, коучинга и эзотерики. Сделайте
первый шаг к цели — начните марафон сегодня!

ISBN 978-5-00-687182-3

© Жук К.
© Издательские решения

Содержание

Марафон желаний: 30-дневный практикум	6
День 1	7
День 2	10
День 3	12
День 4	14
День 5	16
День 6	18
День 7	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Марафон желаний Журнал- игра. Выпуск 1

Кармен Жук

Дизайнер обложки Кармен Жук

© Кармен Жук, 2025

© Кармен Жук, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0068-7182-3 (т. 1)

ISBN 978-5-0068-7183-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Марафон желаний: 30-дневный практикум

Каждый день включает:

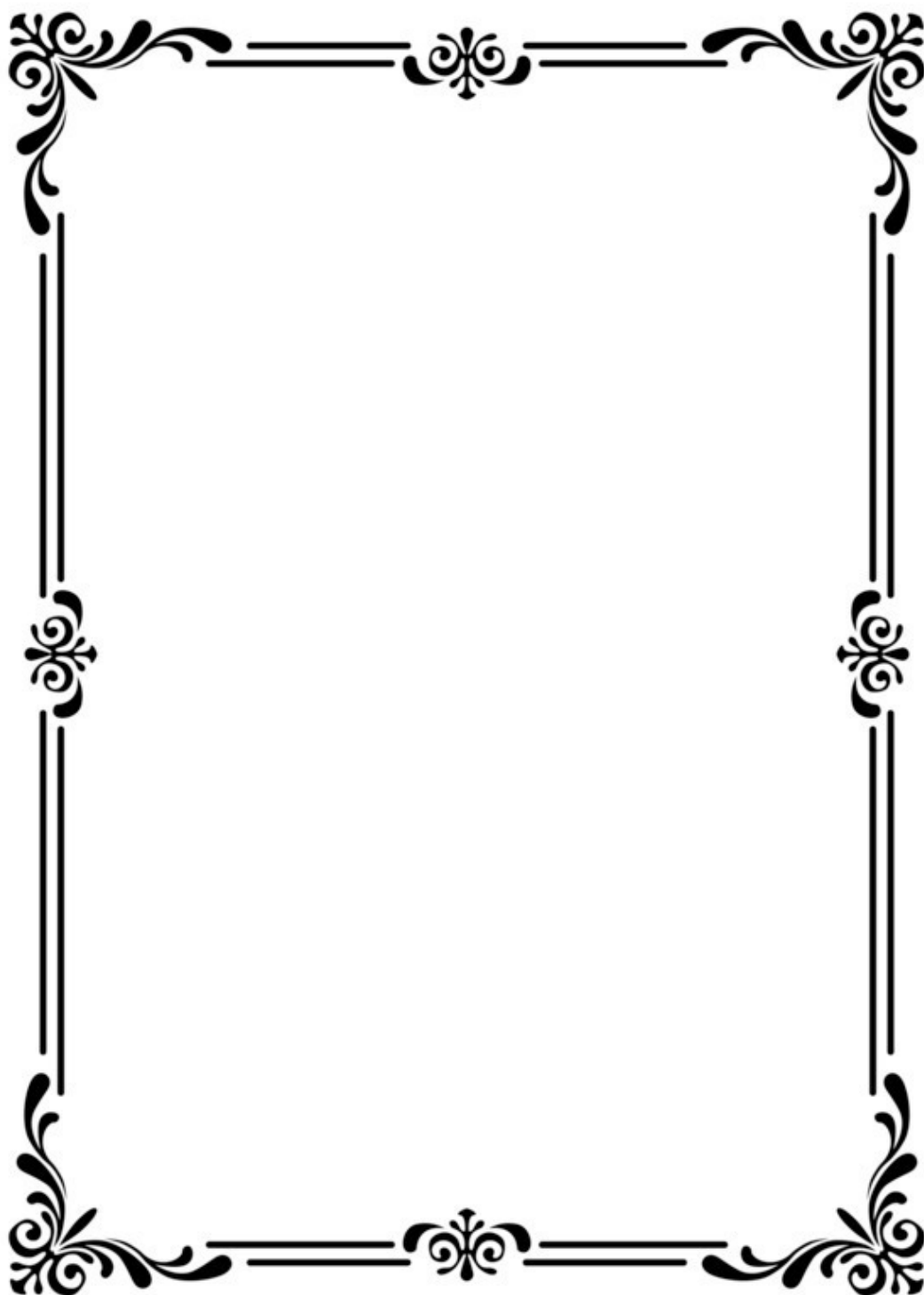
- поле для записи желания;
- 3 конкретных действия для продвижения к цели;
- место для записи и отметки выполнения (□).

Заполняйте ежедневно, отмечая выполненные действия.

День 1

Моё желание: _____

- 1. Запишите желание в трёх вариантах формулировки (выберите самый вдохновляющий).
- 2. Представьте, что желание уже сбылось: опишите ощущения в 5 предложениях.
- 3. Найдите 1 изображение/фото, отражающее суть желания (сохраните или нарисуйте).



День 2

Моё желание: _____

- 1. Разбейте желание на 5 промежуточных этапов.
- 2. Для первого этапа напишите 3 шага, которые можно сделать на этой неделе.
- 3. Расскажите о желании кому-то, кто вас поддержит.

День 3

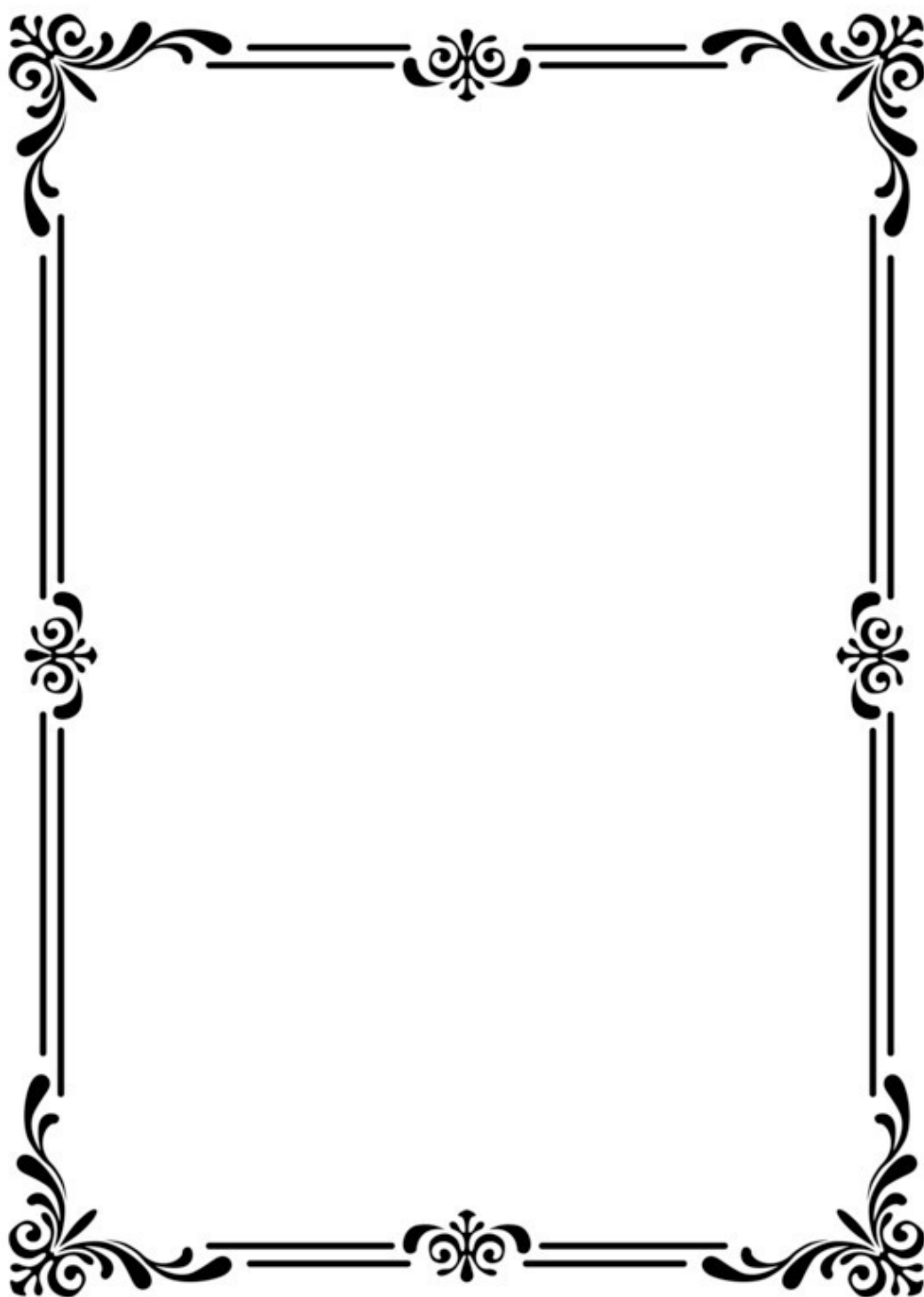
Моё желание: _____

- 1. Составьте список из 5 ресурсов (люди, книги, курсы), которые помогут в реализации.
- 2. Выделите 1 ресурс для изучения сегодня (прочитайте статью, посмотрите видео).
- 3. Запишите 3 аргумента, почему вы достойны этого желания.

День 4

Моё желание: _____

- 1. Нарисуйте карту желания: в центре – цель, вокруг – связанные образы/слова.
- 2. Добавьте 3 новых визуальных элемента к вашей коллекции образов (фото, рисунки).
- 3. Повторите аффирмацию: «Я привлекаю возможности для исполнения моего желания».



День 5

Моё желание: _____

- 1. Запишите 5 возможных препятствий на пути к желанию.
- 2. Для каждого препятствия предложите 1 способ преодоления.
- 3. Сделайте первый маленький шаг к желанию (даже если он занимает 5 минут).

День 6

Моё желание: _____

- 1. Напишите письмо себе в будущее (через год после исполнения желания).
- 2. Добавьте в расписание 15 минут ежедневно на работу с желанием (чтение, планирование).
- 3. Поблагодарите Вселенную/жизнь за возможности (устно или письменно).

День 7

Моё желание: _____

- 1. Перечитайте записи за неделю: выделите 3 самых важных инсайта.
- 2. Обновите визуальную коллекцию (добавьте 2 новых изображения).
- 3. Поделитесь прогрессом с поддержкой (сообщение, звонок).

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.