

Ирина Агаджанян

**ГОД СИЛЫ: ЛИЧНЫЙ
ДНЕВНИК
ТРАНСФОРМАЦИИ**

36 недель. 4 сезона. 1 год,
который изменит способ твоего
движения

Ирина Агаджанян

**Год силы: личный дневник
трансформации. 36 недель.
4 сезона. 1 год, который изменит
способ твоего движения**

«Издательские решения»

Агаджанян И.

Год силы: личный дневник трансформации. 36 недель.
4 сезона. 1 год, который изменит способ твоего движения /
И. Агаджанян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-694168-7

Этот дневник — тихий спутник года твоей трансформации. Осень, зима, весна, лето: 4 сезона, 36 недель бережного исследования себя. Никаких заданий и отчётов. Только приглашения: остановиться, заметить, вдохнуть. Истории-катализаторы, тёплые слова поддержки, вопросы, которые не требуют ответов, и маркеры движения, чтобы видеть свой путь. Здесь ты не должна становиться лучше. Здесь можно быть собой, уставшей, сомневающейся, живой. Это дневник возвращения к себе. Твой год силы начинается сейчас.

ISBN 978-5-00-694168-7

© Агаджанян И.
© Издательские решения

Содержание

Тишина перед первым шагом	6
СЕЗОН 1. ОСЕНЬ: ЭНЕРГИЯ	8
Неделя 1. Тишина перед аудитом	9
Если захочешь сделать что-то совсем простое	9
Если захочется побыть с собой	9
Маркеры движения	10
Моя карта недели	10
Неделя 2. То, что всегда рядом, но не замечается	11
Если захочешь сделать что-то совсем простое	11
Если захочется побыть с собой	11
Маркеры движения	12
Моя карта недели	12
Неделя 3. Тело как первый свидетель	13
Если захочешь сделать что-то совсем простое	13
Если захочется побыть с собой	13
Маркеры движения	14
Моя карта недели	14
Неделя 4. Тишина, в которой слышно себя	15
Если захочешь сделать что-то совсем простое	15
Если захочется побыть с собой	15
Маркеры движения	16
Моя карта недели	16
Неделя 5. Мой внутренний шум	17
Если захочешь сделать что-то совсем простое	17
Если захочется побыть с собой	17
Маркеры движения	18
Моя карта недели	18
Неделя 6. Тот самый главный вопрос	19
Если захочешь сделать что-то совсем простое	19
Если захочется побыть с собой	19
Маркеры движения	20
Моя карта недели	20
Неделя 7. Моя личная система опор	21
Если захочешь сделать что-то совсем простое	21
Если захочется побыть с собой	21
Маркеры движения	22
Моя карта недели	22
Неделя 8. Воздух, которым дышит команда	23
Если захочешь сделать что-то совсем простое	23
Если захочется побыть с собой	23
Маркеры движения	24
Моя карта недели	24
Неделя 9. Искусство быть неуязвимой	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Год силы: личный дневник трансформации 36 недель. 4 сезона. 1 год, который изменит способ твоего движения

Ирина Агаджанян

© Ирина Агаджанян, 2026

ISBN 978-5-0069-4168-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тишина перед первым шагом

Знаешь, в чём главная ловушка всех трансформационных дневников?

Они написаны так, будто автор уже дошёл до финала. Будто у него есть ответы. Будто он стоит на вершине и с высоты своего опыта снисходительно протягивает руку: иди за мной, я знаю путь.

Я не знаю твой путь.

Я знаю только свой. И то не до конца.

Меня зовут Ирина. За моими плечами 20 лет в корпорациях: трансформации, кризисы, победы и поражения. И однажды случился тот самый момент в три часа ночи, когда ты понимаешь, что управляешь миллионами, но не управляешь собственной жизнью. Этот момент стал началом моего пути к себе. И к системе, которой я хочу поделиться с тобой.

«Год силы» – реальный марафон, который я провела для закрытого клуба. Там, в тишине доверительных отношений, происходило то, что не попало в книги. Участники разрешили мне опубликовать только часть. Всё остальное – работа с запросом, недели глубины, моменты, когда система давала сбой и мы собирали её заново, осталось там.

Этот дневник не повторение марафона. Это его тихий, личный спутник. Место, где не нужно никому ничего доказывать, где можно быть честной до боли, где нет зрителей, а есть только ты и страница.

Почему год

Потому что устойчивые изменения не происходят за 21 день. Это миф, придуманный индустрией быстрых решений. Глубинная трансформация требует времени. И у этого времени есть свой природный ритм.

Осень – время сбора урожая и честного аудита. Мы начинаем с энергии. Без неё всё остальное просто слова.

Зима – время тишины, снятия масок, встречи с собой настоящей.

Весна – время пробуждения. Мы учимся счастью как качеству пути.

Лето – время расцвета и щедрости. Мы выходим в мир с открытостью и начинаем не только брать, но и отдавать.

Четыре сезона. 36 недель. Один год, который изменит не твою жизнь, а способ твоего движения в ней.

Как устроен этот дневник

Каждый сезон открывается моим обращением к тебе – тёплым, поддерживающим, честным. Чтобы ты знала: я рядом.

Каждая неделя – несколько страниц, которые последовательно ведут тебя от внешнего к внутреннему.

В начале каждой недели ты найдёшь:

– Моё обращение к тебе – несколько строк, чтобы настроиться, почувствовать поддержку, вспомнить, зачем мы здесь.

– Цитата недели – зерно, которое может прорасти.

– История-катализатор – короткая, но ёмкая. Не про то, как надо, а про то, как бывает. Чтобы ты увидела: ты не одна.

– «Если захочешь сделать что-то совсем простое» – микро-действия и телесные практики. Для тех дней, когда нет сил писать, анализировать или думать. Можно просто сделать маленький шаг и почувствовать себя здесь и сейчас.

– Тишина – пустая строка. Место, где можно просто остановиться и подышать.

Затем идёт пространство для тебя:

– «Если захочется побыть с собой...» – вопросы, которые не требуют ответов. Их можно читать и молчать. Можно закрыть глаза и побыть с тем, что приходит. Можно писать, можно рисовать, можно оставить пустыми. Это твоё пространство.

– Свободное место для записей – чистые страницы, где может появиться что угодно.

В завершающей части каждой недели – «Маркеры движения». Это не задания, не отчёты, а мягкие якоря, чтобы замечать, как идёт твой путь:

– Одно слово недели – просто слово, которое само пришло. К концу года из этих слов сложится карта твоего внутреннего ландшафта.

– Энергетический срез (Физ/Эмоц/Мент/Цен) – быстрая оценка от 1 до 10, чтобы через месяцы увидеть: «Ого, тогда было 4, а сейчас 7». Если не хочется оценивать – не оценивай.

– Вопросы-наблюдения – они меняются от недели к неделе, но всегда мягкие, без требований.

– «Сегодня я могу собой гордиться, потому что...» – самая важная строка. Даже если ты просто открыла дневник и закрыла его – это уже победа. Запиши её.

В конце каждого сезона тебя ждут итоги и ритуал завершения. Место, чтобы оглянуться, поблагодарить, написать письмо себе через три месяца. А ещё – «*Мои три главные победы*» и «*Мои маленькие да*» – список простых, телесных радостей, которые можно отмечать галочкой, даже если не было сил писать. Это пространство чистой заботы без усилий.

В конце года – письмо себе и тишина. Самый важный разговор, который останется с тобой навсегда.

А если у тебя есть колода «Карты трансформации» или ты читаешь книгу «Год силы» – ты найдёшь в дневнике специальные разделы для синтеза опыта. Это не обязательная программа, а подарок для тех, кто хочет нырнуть ещё глубже. Если карт или книги нет, просто пропусти эти разделы с лёгким сердцем. Твоего путешествия в дневнике более чем достаточно.

И самое главное. Этот дневник – твой сад. Ты можешь гулять по нему каждый день, а можешь приходить только когда хочется. Незаполненные страницы – просто тишина между нотами. Пропущенная неделя – пауза, которая была тебе нужна. Здесь нет правил, кроме одного: относись к себе бережно.

Этот дневник родился в тишине. В личных разговорах, в честных записях, в моменты, когда женщины решались быть собой. Всё, что можно было сделать публичным, здесь.

Я не знаю твоего пути. Но я буду рядом на этих страницах – тихо, тепло, без оценок и советов. Просто как та, кто тоже прошла через свою тишину.

Твой ход.

Ирина

СЕЗОН 1. ОСЕНЬ: ЭНЕРГИЯ

Дорогая.

Осень – время парадоксальное. В бизнесе это самый горячий сезон: бюджеты, стратегии, итоги года. Именно сейчас от тебя требуют максимальной отдачи. И именно сейчас легче всего провалиться в выгорание, даже не заметив этого.

Но мы пойдём другим путём.

Этот сезон про энергию. Не про ту, что выжимают до последней капли, а про ту, что течёт свободно, когда мы в ладу с собой. Мы будем знакомиться со своими четырьмя батарейками – физической, эмоциональной, ментальной и ценностной. Будем учиться замечать, что нас заряжает, а что незаметно опустошает годами.

Здесь не будет заданий на износ. Только приглашения – остановиться, прислушаться, почувствовать. Позволь себе эту осень проживать, а не пробегать.

Я буду рядом.

Ирина

Неделя 1. Тишина перед аудитом

Соответствует главе книги «Неделя 1. Ваш главный актив»

От автора:

Первая неделя самая сложная. Потому что нужно просто остановиться. Ты так привыкла бежать, решать, контролировать, что остановка может показаться опасной. Но именно здесь, в тишине, начинается всё настоящее. Я рядом.

Цитата недели:

У неё был идеальный календарь и пустой взгляд. Она управляла миллионами, но не управляла собой.

История-катализатор:

В то утро она проснулась не от будильника, а от тишины. Редкое воскресенье без встреч. За окном серое небо, на тумбочке телефон с сотней непрочитанных сообщений, в груди странная пустота. Она лежала и вспоминала последние месяцы: встречи, звонки, отчёты, решения. Но не могла вспомнить ни одного момента, когда просто была. Когда пила кофе и чувствовала его вкус. Когда смотрела на закат и замечала цвет неба. Когда говорила с близкими и не думала о следующем пункте в списке дел. Ей казалось, что так выглядит успех. Пока однажды не поняла: она есть во всех этих задачах, но её нет в собственной жизни.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: посмотри на свою ладонь. Просто посмотри. Она здесь, в этом моменте, тёплая, живая. Это и есть ты.

Телесная практика: Сделай три глубоких вдоха и выдоха, кладя руки на колени и чувствуя опору под собой.

Если захочется побыть с собой

...моё тело сегодня... какое оно...
...где во мне живёт этот день...
...в какой момент я была собой... а в какой играла роль...
...что было тихо, но важно...
...если бы моя энергия была видимой, какого она цвета...
...где она течёт свободно, а где застыла...
...что я чувствую прямо сейчас, когда никто не смотрит...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...

...
...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Какая из четырёх батареек сегодня была самой разряженной?

...
...

Как моё состояние повлияло на мои решения или на команду?

...
...

Среда как поддержка: Кто был моей опорой? Где я чувствовала себя в безопасности?

...
...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...
...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой трансформационных карт «Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта?

...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...
...

Что я забираю с собой из этой карты?

...
...

Неделя 2. То, что всегда рядом, но не замечается

Соответствует главе книги «Неделя 2. Энергоаудит»

От автора:

На этой неделе я приглашаю тебя просто заметить. Без критики, без желания исправить. Просто посмотреть на свой день как на фильм, где ты зрительница. Иногда самое важное прячется в мелочах, мимо которых мы проходим годами.

Цитата недели:

Мы не замечаем, как привычка становится тюрьмой. Потому что двери открыты, но мы перестали выходить.

История-катализатор:

Она работала в этом кабинете пять лет. Каждый день проходила мимо окна с видом на старый парк. И только сегодня, в случайную минуту тишины, вдруг увидела, как осенний свет ложится на листву. Оказывается, деревья за окном были всё это время. Она просто не смотрела. Сколько ещё таких деревьев в её жизни? Людей, которые всегда рядом, но к которым она не поворачивалась. Ритуалов, которые стали автоматизмами. Возможностей, которые проходили мимо, потому что взгляд был устремлён в экран.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: Выбери один предмет на своём столе, который ты видишь каждый день, но не замечаешь. Возьми его в руки, рассмотри, почувствуй его вес. Это практика возвращения внимания к простым вещам.

Телесная практика: Сделай паузу и медленно поверни голову влево, потом вправо, замечая, что находится за пределами твоего обычного фокуса зрения. Буквально расширь свой обзор.

Если захочется побыть с собой

...чей ритм я проживаю сегодня, мой или чужой...
...что в моём дне есть всегда, но я перестала это замечать...
...кто имеет доступ к моему времени без моего внутреннего согласия...
...когда я в последний раз чувствовала, что день прожит мной, а не кем-то за меня...
...что бы я оставила в своём дне, если бы могла выбирать свободно...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...
...

...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Моя главная «разрядка» на этой неделе (что отняло больше всего энергии)?

...

...

Моя главная «зарядка» (что дало сил)?

...

...

Среда как поддержка: Кто забирал энергию, даже не спрашивая? Где я сегодня была настоящей?

...

...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...

...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой «Год силы: трансформационные карты», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта?

...

...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...

...

Что я забираю с собой из этой карты?

...

...

Неделя 3. Тело как первый свидетель

Соответствует главе книги «Неделя 3. Базовая батарейка»

От автора:

Мы привыкли жить головой, игнорируя тело. А оно никогда не врёт. Оно первым замечает, что что-то идёт не так, ещё до того, как мы это осознаём. На этой неделе просто прислушаться к нему. Оно скажет.

Цитата недели:

Тело не умеет врать. Оно сигнализирует задолго до того, как разум соглашается признать проблему.

История-катализатор:

Перед тем как всё рухнуло, тело пыталось до неё достучаться. Шея, застывшая камнем. Сон, от которого просыпаешься разбитой. Она не слышала. Пила больше кофе, работала больше часов, убеждала себя, что это пройдёт. Тело перестало стучаться. Оно просто остановилось. И только тогда, в вынужденной тишине, она услышала то, что оно говорило всё это время: ты не можешь так дальше.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: Если хочешь, просто положи руку на то место, где сегодня чувствовала напряжение. Не надо его менять, просто побудь с ним, как с живым.

Телесная практика: А теперь, на выдохе, мягко потянись в ту сторону, где живёт напряжение. Не надо его прорывать, просто дай ему немного пространства.

Если захочется побыть с собой

...где сейчас живёт мой день: в плечах, в челюсти, в пояснице...

...о чём это место пытается мне сказать...

...когда я в последний раз чувствовала своё тело иначе, лёгким, свободным, живым...

...что тогда было по-другому...

...если бы тело могло говорить, что бы оно сказало мне прямо сейчас...

...есть ли во мне привычка «перешагивать» через его сигналы...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...
...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Какое простое действие для тела стало сегодня поддержкой?

...

...

Как моё физическое состояние повлияло на ясность решений?

...

...

Среда как поддержка: Что в моём окружении сегодня поддерживало моё физическое самочувствие?

...

...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...

...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой трансформационных карт «Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта?

...

...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...

...

Что я забираю с собой из этой карты?

...

...

Неделя 4. Тишина, в которой слышно себя

Соответствует главе книги «Неделя 4. Эмоциональные активы»

От автора:

Тишина пугает, когда мы не привыкли к ней. Но именно в ней мы встречаемся с собой. Не с той, которую ждут другие, а с той, которая есть на самом деле. На этой неделе просто позволь себе побыть в тишине. Ничего не делая. Ничего не решая. Просто быть.

Цитата недели:

В самой глубокой тишине иногда слышно то, что громче всех криков.

История-катализатор:

В самый тяжёлый момент она сделала то, что казалось невозможным. Отменила всё. Отключила телефон. Заштормила окна. И просто лежала в тишине. Первые часы мысли металась, тревога нарастала, хотелось схватить телефон и убедить себя, что она снова нужна. А потом что-то изменилось. Тишина перестала быть пугающей. Она стала пространством. В ней она впервые за долгое время услышала не шум обязательств, а себя.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: Найди одну минуту сегодня, чтобы просто замереть. Не шевелиться, не думать, только слушать тишину (или звуки за окном).

Телесная практика: Сядь удобно, закрой глаза и направь внимание в центр ладоней. Просто почувствуй их тепло. Это точка тишины в твоём теле.

Если захочется побыть с собой

...что происходит, когда я остаюсь наедине с тишиной...

...какой голос в моей голове звучит громче всего, когда замолкают внешние шумы...

...бывают ли у меня моменты, когда я не делаю, но внутри что-то происходит, проясняется, укладывается...

...если бы тишина могла мне что-то сказать, что бы это было...

...что я чувствую прямо сейчас, в этой минуте, когда никто не ждёт от меня слов...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...
...
...
...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Был ли сегодня момент внутренней тишины? Что я в нём услышала?

...
...

Какая эмоция была самой яркой сегодня? Как я с ней обошлась?

...
...

Среда как поддержка: Что в моём пространстве сегодня помогало мне быть собой?

...
...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...
...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой трансформационных карт «Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта?

...
...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...
...

Что я забираю с собой из этой карты?

...
...

Неделя 5. Мой внутренний шум

Соответствует главе книги «Неделя 5. Ментальный кэш»

От автора:

Твой ум мощнейший инструмент. Но когда в нём слишком много открытых вкладок, он перестаёт работать. На этой неделе мы просто наблюдаем за тем, сколько ментального шума нас окружает. Без попыток убрать его сразу, просто заметим.

Цитата недели:

Её мозг работал как браузер с сорока открытыми вкладками. Всё тормозило, но она продолжала открывать новые.

История-катализатор:

К концу дня она не могла вспомнить, о чём была первая утренняя встреча. Мысли пере скакивали с темы на тему, телефон вибрировал каждые пять минут, в голове крутился бесконечный список дел. Она гордилась своей многозадачностью, пока не заметила: за день сделано много всего, но ничего по-настоящему важного. Она тратила часы на то, чтобы отвечать на срочное, и не оставалось времени на то, что действительно имело значение.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: Выключи уведомления на телефоне на один час. Или просто переверни его экраном вниз.

Телесная практика: Сильно сожми кулаки, а затем медленно, с выдохом, разожми их, расслабляя пальцы. Сделай так три раза. Это про освобождение от ментального напряжения.

Если захочется побыть с собой

...сколько вкладок открыто в моей голове прямо сейчас...

...что я делаю одновременно, хотя могла бы делать по очереди...

...какой шум в моём дне можно выключить без потерь...

...когда я в последний раз чувствовала, что мой ум чист и спокоен...

...что было бы, если бы первые два часа утра принадлежали только мне и одной задаче...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...
...
...
...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Что сегодня отвлекало меня от самого важного?

...
...

Был ли у меня период глубокой работы без отвлечений?

...
...

Среда как поддержка: Кто или что сегодня забирало моё внимание? Когда я чувствовала ясность?

...
...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...
...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой трансформационных карт «Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта?

...
...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...
...

Что я забираю с собой из этой карты?

...
...

Неделя 6. Тот самый главный вопрос

Соответствует главе книги «Неделя 6. Ценностная батарейка»

От автора:

Деньги, статус, признание, всё это важно. Но есть что-то, что держит нас, даже когда всё это уходит. На этой неделе прикоснись к тому, ради чего ты на самом деле делаешь то, что делаешь. Это не про ответ, который нужно дать миру. Это про ответ, который ты даёшь себе.

Цитата недели:

Она умела зарабатывать деньги, но они стали для неё самоцелью. Она забыла, зачем они нужны на самом деле.

История-катализатор:

Однажды вечером, перебирая старые блокноты, она нашла запись десятилетней давности. «Я хочу создать компанию, которая будет менять жизнь людей к лучшему». Она долго смотрела на эти слова и не могла вспомнить, когда в последний раз чувствовала это «к лучшему». Были отчёты, были KPI, были бонусы. Было всё, кроме ответа на вопрос «зачем». Ценностная батарейка села так тихо, что она не заметила момента, когда погас свет.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: Напиши на маленькой бумажке одно слово, которое отвечает на вопрос «Зачем я это делаю?». Положи её в кошелёк или прикрепи к монитору.

Телесная практика: Положи руку на сердце и мысленно скажи себе: «То, что я делаю, важно. И я важна, даже когда устаю».

Если захочется побыть с собой

...зачем я делаю то, что делаю, кроме денег...

...какая часть моей работы наполняет меня смыслом...

...когда я в последний раз чувствовала гордость не за результат, а за то, КАК я это делала...

...если убрать все «надо», что останется...

...что я хочу, чтобы обо мне говорили, когда меня нет в комнате...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...
...
...
...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Было ли сегодня действие, продиктованное не чувством долга, а тем, что для меня это по-настоящему важно?

...
...

Что сегодня напомнило мне о моём «зачем»?

...
...

Среда как поддержка: Кто сегодня напомнил мне, зачем я это делаю? Что придало смысл моему дню?

...
...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...
...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой трансформационных карт «Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта?

...
...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...
...

Что я забираю с собой из этой карты?

...
...

Неделя 7. Моя личная система опор

Соответствует главе книги «Неделя 7. Сборка системы энергоменеджмента»

От автора:

Мы много замечали, много наблюдали. Теперь пришло время собрать в систему. Не жёсткую, не обязательную, просто твою. Ту, которая будет работать именно для тебя, как любимая чашка, из которой приятно пить кофе по утрам.

Цитата недели:

Она перестала искать волшебную таблетку. Она начала строить систему.

История-катализатор:

Месяцы экспериментов, дневники энергии, списки зарядок и разрядок, всё это лежало перед ней. Она знала, что даёт ей силы, а что забирает. Знала, в какое время суток лучше думается, а когда нужно просто отдыхать. Но знание не работало, пока не стало привычкой. Пока она не встроила защиту своего времени в календарь так же жёстко, как встречи с акционерами. Пока не научилась говорить «нет» так же вежливо, как говорит «да». Пока ритуалы не перестали быть экспериментами и не стали просто её способом жить.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: Завтра утром, до того как взять телефон, просто полежи 2 минуты, чувствуя своё тело.

Телесная практика: Встав с постели, сделай 5 мягких наклонов вперёд, в стороны и лёгких потягиваний, как будто приветствуешь новый день. Почувствуй, как тело наполняется энергией.

Если захочется побыть с собой

...какой один ритуал я хочу сделать своим якорем...
...где в моём дне есть место для того, что меня заряжает...
...что я готова делегировать, автоматизировать, отменить...
...как будет выглядеть мой идеальный день, если я спроектирую его сама...
...с чего я могу начать прямо завтра...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...
...
...
...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Какой маленький ритуал я сегодня выполнила осознанно?

...
...

Что я сегодня сделала для защиты своей энергии?

...
...

Среда как поддержка: Кто в моём окружении поддерживает мои новые ритуалы? Кто невольно их разрушает?

...
...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...
...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой трансформационных карт «Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта попалась?

...
...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...
...

Что я забираю с собой из этой карты?

...
...

Неделя 8. Воздух, которым дышит команда

Соответствует главе книги «Неделя 8. Энергия как культура»

От автора:

Твоя энергия не только твоё личное дело. Она становится воздухом для всех, кто рядом. На этой неделе посмотреть на себя глазами тех, с кем ты работаешь, живёшь, общаешься. Какую атмосферу ты создаёшь своим присутствием?

Цитата недели:

Культура – не то, что написано на сайте. Это то, что происходит, когда начальник выходит из комнаты.

История-катализатор:

Она заметила странную вещь: команда, которой она гордилась, в её присутствии говорила одно, а без неё другое. При ней кивали, выполняли, улыбались. Без неё устало вздыхали, жаловались на бессмысленные отчёты, тратили время на перекуры вместо работы. Она создала культуру страха, даже не заметив этого. Потому что её собственная энергия была напряжением, а не поддержкой. Она требовала, а не спрашивала. Контролировала, а не доверяла. И только когда один из лучших уволился со словами «с тобой тяжело дышать», она поняла: энергия лидера становится либо воздухом, либо смогом для всей команды.

Тишина.

Если захочешь сделать что-то совсем простое

Микро-действие: Сегодня скажи кому-то из команды или близких искреннее «спасибо» за то, что обычно не замечаешь (например, «спасибо, что ты так спокойна в этом хаосе»).

Телесная практика: Когда будешь говорить, посмотри человеку в глаза. Это создаёт контакт на уровне, глубже слов.

Если захочется побыть с собой

...какую атмосферу я создаю своим присутствием...

...легко ли моим людям дышать рядом со мной...

...кто в моей команде боится говорить мне правду...

...что я терплю в поведении других, хотя это разрушает среду...

...какой один шаг я могу сделать, чтобы моя команда чувствовала себя безопаснее...

Свободное пространство для записей.

...
...
...
...
...
...
...
...
...

Маркеры движения

Одно слово недели:...

Энергетический срез (1—10):

Физ ... / Эмоц ... / Мент ... / Цен...

Как моё состояние сегодня повлияло на атмосферу в команде или в семье?

...
...

Был ли сегодня момент, когда я осознанно создала поддерживающую среду для других?

...
...

Среда как поддержка: Кто сегодня был моим зеркалом, показавшим правду о моём влиянии на других?

...
...

Сегодня я могу собой гордиться, потому что...

...
...

Моя карта недели

Если ты работаешь с колодой трансформационных карт «Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие», вытяни одну карту из сезона Осень или в соответствии со своим запросом.

Какая карта?

...
...

Какой вопрос или мысль на ней отозвались глубже всего?

...
...

Что я забираю с собой из этой карты?

...
...

Неделя 9. Искусство быть неуязвимой

Соответствует главе книги «Неделя 9. Искусство оставаться в ресурсе»

От автора:

Вот мы и подошли к финалу первого сезона. Осень была честной, иногда трудной, иногда удивительной. Главное, что теперь у тебя есть не только понимание своей энергии, но и первые инструменты, чтобы с ней работать. Ты не станешь неуязвимой, это и не нужно. Но ты научишься замечать, когда пора остановиться, и знать, что тебя возвращает к жизни.

Цитата недели:

Устойчивость это не способность никогда не падать. Это умение вставать, зная, что падения будут.

История-катализатор:

Кризис случился, как всегда, неожиданно. Крупный клиент ушёл к конкуренту, ключевой сотрудник написал заявление, дочь сказала «ты меня не слышишь». Всё в один день. Раньше она бы рухнула в панику, работу 24/7, чувство вины и попытки быть везде одновременно. Но система, которую она строила девять недель, сработала. Она не стала героически спасать всё сразу. Она остановилась. Выдохнула. Включила свой антикризисный протокол. И обнаружила, что мир не рухнул за те два часа, пока она была в тишине. А когда вернулась, смогла видеть яснее, решать спокойнее, выбирать мудрее. Не потому что стала сильнее. А потому что перестала быть единственным спасателем.

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.