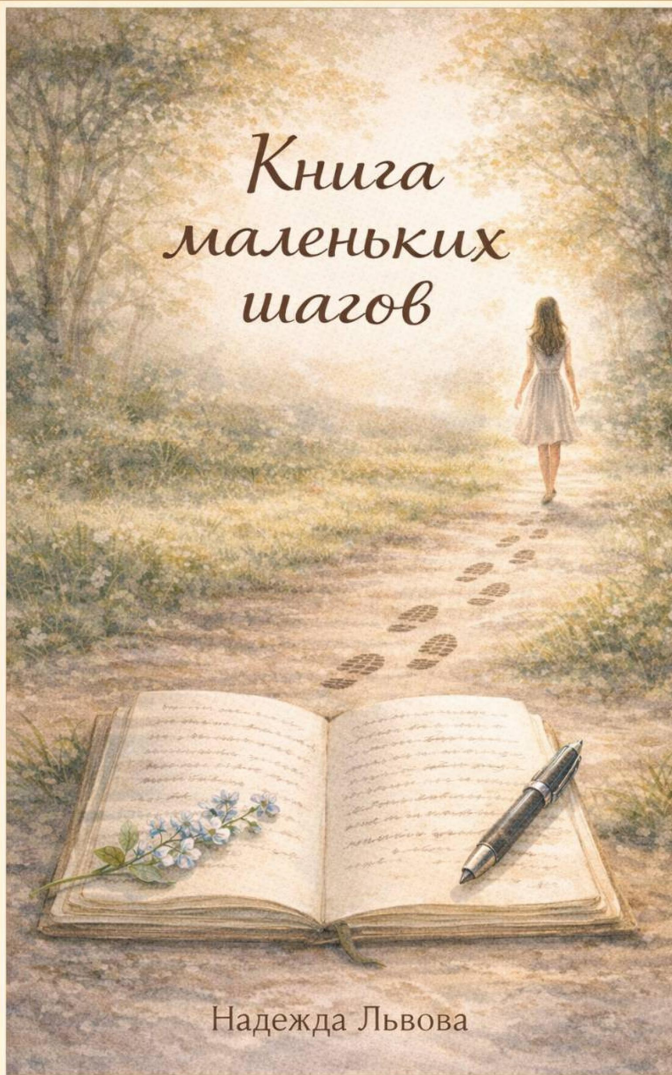


The background of the cover is a soft, painterly illustration of a woman in a light-colored dress walking away on a path through a sun-dappled forest. In the foreground, an open book with cursive handwriting lies on the ground, with a small sprig of blue flowers and a fountain pen resting on it. The entire scene is framed by a thin gold border.

Книга маленьких шагов

Надежда Львова

Надежда Львова

Книга маленьких шагов

<https://litres.ru/73552648>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что если я скажу тебе, что персонаж этой книги развивается в реальном времени?

Это не просто книга, это дневник обычной девушки 25-ти лет, которая решила, что хочет поменять свою жизнь.

Разве тебе не интересно, что произойдет со мной через 365 дней? Достигну ли я своей цели или сдамся на полпути? Как я провела свой день? Что чувствовала? Что узнала? Безусловно, я поделюсь этим с тобой, это будет наш маленький секрет. Ведь для меня ты - дневник, а для тебя я - персонаж.

Это книга не про успех, а про путь, путь длиной в один год и лишь один Бог знает достигну ли я конца этой истории.

Если тебе это интересно, то добро пожаловать. Давай вместе идти к будущему нашими маленькими шагами.

Содержание

Предисловие	4
Пролог	8
День 1: 13 марта 2026	12
День 2: 14 марта 2026	16
День 3: 15 марта 2026	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Надежда Львова

Книга маленьких шагов

Предисловие

«То, что приведет меня к лучшему результату»

Привет, читатель! Меня зовут Надя Львова, мне 25 лет, и я педагог по английскому и китайскому языкам. Последние три года я работала в школе и колледже. И если честно... иногда мне кажется, что система образования меня «доконает». Дни летят, а я словно в «дне сурка»: работа, рутина, повторение одного и того же. Я даже не заметила, как 2025 год уже закончился.

Это пугает. Страшно, что вот буквально вчера мне было 18 лет, а сейчас уже 25, через 5 лет уже 30 и что теперь? Я всю жизнь буду работать в системе? До пенсии? До какого момента я буду терпеть эту жизнь, даже не жизнь, а просто существование? Поэтому я решила изменить себя, начиная с внешнего вида, заканчивая ментальным и духовным состоянием.

Уже прошло 2 недели с 25 февраля 2026 года. В тот день я, как обычно после работы, пришла и улеглась в постель кушая чипсы и листая Reels. Наткнулась на одно видео с промтом о цели жизни, которую ты вводишь в ChatGPT и он там

разбирает тебя полностью. Вот и «поговорила» с этим чатом и к моему удивлению, это было сродни походу к психологу или какой-то дзен? Открытие? Осознание? Я поняла, чего я хочу, чего боюсь, что мне надо или не надо, как и чего достичь.

Безусловно, это не магия и не чудо, а просто начало самоанализа, начало движения хоть в какую-то сторону. Я поняла, как плохо я к себе относилась, как не ценила то, что есть у меня, что не радовалась новому дню и не видела в нем счастье. Самое простое: я жива, я проснулась, я снова могу что-то сделать. И конечно, бывают дни, когда совсем ничего не хочется, что-то болит или просто чувство апатии. У меня часто такое бывало за последние годы. Я запустила себя, не красилась, не наряжалась просто так, набрала 20 килограмм. Но я нашла в себе силы на одно единственное, что и на сегодняшний день важно для меня - дисциплина.

Я не знаю, где я увидела или услышала это, но в мою голову засела фраза: «Дисциплина – залог успеха». Я говорю это себе уже на протяжении 2 недель, когда надо соблюдать диету или тренировку, когда мне просто человечески лень что-то делать, что можно сегодня скушать чипсы или мороженое, что можно полежать, можно ничего не делать, я мысленно повторяю: «Дисциплина – залог успеха».

Я знаю, что я хочу быть худой, спортивной, красивой, богатой и жить в роскоши, а чтобы достичь этого, мне надо быть дисциплинированной. Не лгать себе, не давать самой

себе ложных обещаний. Любить себя. Доверять себе. Улучшать себя. Стремиться к своей мечте, сделать из мечты – цель.

И в этом мне поможет вот этот мой маленький дневник и именно поэтому я назвала ее так: «Книга маленьких шагов». «Книга» – потому что это моя новая жизнь длиной в 1 год, 365 дней. Моя новая версия за один год. «Маленькие шаги», потому что успех не приходит завтра, за неделю или за месяц, это долгий и длинный путь.

В одной книге, которую я прочитала сегодня, есть очень хорошие слова, которые помогли мне осознать кое-что важное. Мечта или цель – это слон. Чтобы достичь свое мечты, ты должен съесть слона – это невозможно сделать за один день. Поэтому, просто разрежь слона на маленькие кусочки, тогда через месяцы и годы, ты достигнешь своей цели – съесть целого слона.

Важно наметить свою цель, расписать задачи и даже подзадачи пусть растянутые и долгие, но по мере твоих «маленьких шагов», ты медленно, но уверенно дойдешь до цели.

Вот этим я и буду заниматься с сегодняшнего дня. Буду писать свои маленькие победы в этой книге, чтобы через год вернуться и взглянуть на себя, понять, продвинулась ли я? Стала ли лучше? Достигла ли своей цели?

Конечно, моя цель не разбогатеть за один год и не стать супермоделью за 365 дней, нет. Я просто хочу осознать себя, проанализировать свои мысли и саму себя, понять, по-

любить, научиться мыслить и думать по-другому, расширить свои горизонты и хвалить себя каждый день за свои «маленькие победы». Вот о чем будет эта книга.

Желаю тебе приятного чтения!

Пролог

25 февраля – 13 марта 2026

«Эта книга обо всем и ни о чем одновременно»

Все началось 25 февраля 2026 года. Как я уже говорила, это был обычный день прокрастинации. Видео, рилсы, фильмы, лежание, поглощение еды и так далее. Одно видео, одна фраза – перевернули все.

С 25 февраля по 13 марта, когда я «пообщалась» с чатом GPT, я погрузилась в себя, в разные паблики, сайты, видео обо всем, что ведет к самосознанию и развитию.

Началось все с видео гадалок таро, потом я погрузилась в астрологию, зодиак, нумерологию, эзотерику, «общение» с искусственным интеллектом – «самокопание». И знаете, что? Все что я нашла, увидела, узнала, услышала - все, как один, говорили: «твой огненный знак Льва достигнет небывалых вершин».

Начиная с даты рождения, года, зодиака, планет, звезд и всего прочего, говорили, что я – учитель, мотиватор, мудрец, та, что приведет свой род к процветанию через труды и мучения в прошлом. И знаете? Я начала верить в это, в то, что все окупится. Все они говорят, что «твои мысли материальны», «в тебе есть огонь, энергия, что движет тобой и приведет к лучшему будущему».

Поэтому я начала говорить себе своего рода аффирмации:

«сегодня ты лучшая», «сегодня ты счастлива», «сегодня ты красивая», «сегодня легкий день» и знаете, что странно? Почему-то так и происходило. Меня не беспокоили на работе, никто не трогал меня, не дергал, я ходила с улыбкой весь день, ничто не могло меня расстроить или разозлить. Наоборот, я заметила, как легко раздражаются другие. И я такой была?

Может тут дело не в энергии или в чем-то потустороннем, а в простом настрое на день? Не знаю. Я просто поняла, что да, то, о чем везде кричат, что «мысли материальны», кажется так и есть. И я буду этим пользоваться раз такое возможно. Даже если есть кто-то выше, допустим Вселенная, дарующая энергию и путь для человека, то пусть будет так. Я буду верить в какие-то высшие силы, которые помогают мне достигать желаемого. Которое формирует мое сознание, двигает мою мотивацию и дисциплину, то пусть так и будет, ибо пока я верю – я могу.

И вот вспоминая прошлые месяцы, годы, я вижу, как я к себе относилась и о чем были мои мысли. «Опять ужасный день», «я устала», «ничего не нравится», «все бесит», «работа сосет из меня энергию и силы» и так далее, так и было. Я приходила домой в ужасном состоянии, не имея сил даже приготовить себе ужин. Я просто брала все готовое с прилавка и еще сильнее ненавидела себя за то, что толстею и дальше.

Это был адский круг, каждый день одно и то же, «день

сурка», рутина и так месяц за месяцем. А я так же лежала, говоря себе «вот на следующей неделе я начну худеть», «вот завтра я не куплю чипсы», «вот в понедельник я начну готовить сама», я просто кормила себя пустыми обещаниями, забывая про саму себя, про свое истинное желание. Прячась за фразой «body positive», что я люблю себя и пухлой, и кормила себя лишними калориями, делая еще хуже.

Я так рада, что смогла осознать все это, что перестала лгать самой себе, что начала соблюдать дисциплину. Веду подсчет калорий и уже сбросила 2 килограмма за две недели. Честно, раньше бы я подумала, почему так мало? Хочу за две недели сбросить 5-10 килограмм. Это невозможно, дорогая, хотя возможно, но ты просто уничтожишь себя, выгоришь и снова забросишь диету и тренировки, снова скупая калорийный шлак. Так и было, я старалась похудеть 9 лет, Карл! 9 лет.

Я садилась на жесткую диету, ожидая сбросить все 20 килограмм, а потом и двух недель не протянув, сразу же бросала. Снова кормила себя ложью, что «я сегодня так устала, можно съесть одну пачку», «сегодня месячные, организм требует банку мороженого». Да, конечно, можно съесть, но не на следующий день и не на последующий тоже, не по две три пачки за раз.

И опять эта фраза: «Дисциплина – залог успеха». Я поняла, что правильное питание важно, ровно так же, как и устраивать себе «cheat meal» раз в неделю, не надо вносить себя

в жесткие рамки, а то психика и организм просто не выдержат. Надо идти маленькими шагами к большой цели. Никто и ничто не получают всего и сразу за просто так.

Еще за эти две недели я поняла, как важно считать калории и даже в этом отлично помогают уже созданные приложения и ИИ. Также важно визуально видеть, как ты похудела, потому что, когда ты на диете и тренировках, жир заменяется мышцами и тогда весы могут немного врать тебе. Главное просто не сдаваться, не опускать руки, вот что я поняла за эти 16 дней. Прогресс идет, просто он медленный и его не видно сразу. Рост и развитие идут тихо, медленно, незаметно, как новорожденный или росток дерева.

Именно поэтому, начиная сегодня эту маленькую книгу, я вступаю в новый этап своей жизни – осознанность. Я осознала, что мне надо, чего я хочу и к чему стремлюсь, а этот дневник будет хранилищем моих маленьких шагов к своей цели.

День 1: 13 марта 2026

«Будь благодарным за жизнь, и она улыбнется тебе»

Сегодня 13 марта 2026 года. Только что я прочитала 10 писем из книги «100 писем, которые меняют сознание» Ник Волков. Эта книга выходит по одной главе в день. Очень интересная и простая для понимания.

Прочитав эти 10 писем, я пришла к выводу, что надо менять свое мышление и отношение к миру и окружению. Потому что, как и говорит автор, я чувствую, что я застряла в одном месте. И чтобы начать развиваться и двигаться, с сегодняшнего дня я начну писать свою книгу. Пускай маленькую, пускай скромную, пускай во время работы, считая, что это мой дневник или автобиография, пускай.

Я просто хочу оставить свои мысли, чтобы спустя 365 дней и 365 своих писем, я смогла вернуться к началу и понять, изменилась ли я или все так же осталась топтаться на месте. Это будет обычный дневник о том, что я сегодня достигла.

Я проснулась раньше будильника – это уже хорошо. Покушала по своему диетическому меню, накрасилась, красиво оделась и пошла на работу. У меня на этой неделе всего 3 пары и сегодня свободный день. За те две недели я уже зарегистрировалась в фриланс сайтах KWORK и YouDo. Я создала свои аккаунты и собиралась продвигаться, как транскриба-

тор текстов или делать разные ИИ генерации и в общем цеплялась за любую работу. Но мне пока никто не откликнулся. Но я не буду сдаваться. На завтра у меня цель создать задание самой, чтобы другие люди нашли мне клиентов.

Я просидела так долго над этими заданиями в поиске работы, что настал обед. После обеда я зашла на ЛитРес и нашла ту книгу про 100 писем. Почитала вышедшие 10 глав и вдохновилась идеей вести свою книгу/дневник. Чем я и занялась на оставшееся время работы. Я сама не заметила, как рабочее время закончилось пока я писала предисловие и пролог. И поняла кое-что очень важное – оказывается мне нравится писать. Пусть это и просто дневник, но мне это приносит удовольствие. А я и не знала об этом раньше. Опять так и, пока не начнешь действовать – ничего не узнаешь.

После работы я сходила в банк, чтобы обналичить свою зарплату. Я хочу накопить 30 тысяч рублей для мамы, она планирует поездку с подругами на лето. И еще сняла 10 тысяч для бабушки у них с дедушкой годовщина свадьбы и в честь этого мы, ее дети и все близкие родные, скидываемся на их летнюю поездку. Пока я сняла 17 тысяч: 10 бабушке и 7 маме + у меня уже были 3 тысячи наличными, итого сумма бабушки готова, а сумму мамы я добыю в следующих месяцах.

Потом я пошла и закупила еду на эту неделю, чтобы соблюдать свою диету с калориями. Вернувшись домой я села,

чтобы составить анализ расходов и доходов. Все плачевно, с января по март мои расходы превышают доходы, потому я собралась с мыслями и теперь буду экономить. Я провела кое-какие математические махинации и теперь вроде бы мне хватает, если я не буду импульсивно что-то покупать. Но проблема в том, что я и себе коплю деньги на лето. Я планировала путешествие в Таиланд со своей подругой.

Также у меня появилась идея летом начать ходить в фитнес зал и плюс найду работу, чтобы поднакопить денег. Я также запланировала увольнение с колледжа. Хочу начать что-то новое, потому что уже сейчас ощущаю, что я в зоне комфорта, а он уничтожает дисциплину, мотивацию, действия и все желание развиваться, чтобы добиться большего. Планов на самом деле много. Главное, чтобы в последующих главах этой книги мои планы стали реальны.

После финансов, я сделала интервальную тренировку, это заняло пол часа буквально, а после сделала себе ужин, вкусно покушала и немного полежала. Нашла еще одну книгу в ЛитРес - Лоена Хелен «Жить проще, чем кажется». Эта книга буквально с первых слов написана словно для меня, потому что, читая первую главу, я осознала, что я уже на этом этапе развития, движения, любви и благодарности к себе. Тоже почитайте эти две книги на досуге.

Она пишет, что надо быть просто благодарным за то, что ты есть, что ты жив и здоров, у тебя есть руки, ноги, глаза, крыша над головой, ты не мерзнешь, не голодаешь. И это

правда так и есть, она говорит, что надо мыслить позитивно, тогда жизнь будет легче. Я согласна с этим, ведь за эти 2 недели я поняла это сама. И вам советую делать такую практику каждый день.

Также она задала мне упражнение, скорее задание: вести дневник благодарностей. Это отличается от данного моего дневника, ведь тут я печатаю в ноутбуке и просто описываю свой день, свои достижения, мысли и решения за прошедший день. А она советует делать именно маленький бумажный дневник, в котором ты будешь писать от руки по 3-5 предложений со словами благодарности за день. Она утверждает, что запись от руки сохраняется в мозгу и уже там развивается позитивный настрой на жизнь. Что ж...я и это буду делать, ведь я готова развиваться всесторонне.

День 2: 14 марта 2026

«Иногда стоит побыть в тишине, и идеи сами настигнут тебя»

Сегодня я проснулась тоже рано, за 5 минут до будильника (если это считается за «рано»). День начался как обычно: завтрак, ваннные процедуры, подбор образа, нанесение макияжа. Но самое интересное в том, что прошлой ночью меня посетила мысль «а что, если я выложу в ЛитРес эту книгу?».

Прошлой ночью меня будто осенило этой идеей стать для кого-то персонажем книги. Что если точно такой же обычный человек, как я, будет читать книгу и для него я стану персонажем какой-то истории? Разве это не забавно? Возможно, в мире уже полно таких книг, но для меня эта идея первая и мне очень нравится.

Читая любую книгу мое воображение включается на максимум, я визуализирую персонажа, его голос, мимику, характер, как он будет вести себя в разных ситуациях и все подобное. И есть книги и персонажи, которые давно вышли за рамки самой истории и сюжета, люди сами придумывают им сюжеты и дальше развивают персонажа (*те же фанфики*). Но все это остаётся каноничным, потому что его так задумал автор, то какой у него характер, его жесты или определенный лексикон и так далее. То есть за эти рамки, установленные автором уже не выйти, персонаж создан, он готов, по-свое-

му идеален и завершен. А что если персонажем будет живой человек? Живущий свою жизнь ровно также, как и ты, читатель?

Разве не интересно наблюдать за персонажем, который в один и тот же день с тобой, испытывает разный спектр эмоций, ситуаций и то, как он с ними справляется. Он не идеален, совершает ошибки, у него ежедневная рутина, пытается как-то выжить в этом обществе, развиваться, приспособиться. Вот это и стало мне интересно, ведь я пока сама не встречала такую книгу или историю. От этого и интереснее, некая доза дофамина, эта неизвестность изо дня в день, вот ты провел этот день по-своему, а персонаж совершенно по-другому.

Многие скажут, что «ты можешь вести свой блог на медиа, та же инста или твиттер», но в свою защиту я скажу вот что...да, я могу вести и блог, но это будет совсем другая история, будет визуал, видео, музыка, даже возможно попытаюсь скрыть свои недостатки или мысли, но книга...книга это другое.

Книга – это романтика, это сказка, это то, где работает твое воображение, что-то другое, иное, то где не работают глаза и уши. Не знаю, как это объяснить. Любители почитать поймут меня. И этим и интересен этот дневник. Это именно дневник, значит это кое-что сокровенное, тайное, то, что не выложишь в медиа. Это глубинное сознание, мысли и переживания внутри. Это кое-что другое и недоступное другим.

А еще меня забавляет тот факт, что в разных историях

есть схожий сюжет. Есть миллиарды книг, но они по-своему похожи и лишь тысячи произведений могут порадовать неожиданной концовкой. Но этот дневник пишется в реальном времени, и даже я не знаю, что завтра произойдет, как я буду себя чувствовать, что мне скажут или какие мысли посетят мою голову. И для читателя это тоже будет сюрприз. Разве не забавно?

Да, мои мысли будут скакать от одной мысли к другой за несколько писем или даже в одной, и возможно понять ход моих мыслей будет трудно для читателя, но, а вдруг в будущем я научусь правильно излагать свои мысли? Или лексика поменяется? Вдруг даже мое обращение к тебе тоже поменяется? Разве не здорово читать, как персонаж вашей книги становится лучше или наоборот хуже? Или, когда одна глава длиннее или короче второй, потому что я живой человек и у меня могут быть дни мысленного поноса или наоборот легкое скудоумие? Лично меня это завораживает, когда персонаж книги, которую ты читаешь обращается к тебе, дает тебе пищу для раздумий или рассказывает, как ему было сегодня хорошо или плохо. А тебе как? Я чувствую в этом некий connect.

Это совсем другое нежели общение в соц. сетях или вживую, книга – это портал в другой мир. И благодаря этому дневнику ты и я становимся частью одного иного мира. Для меня ты - дневник, а для тебя я - персонаж. Вот такая мысль меня вчера посетила в 12 ночи. Это завораживает меня ведь

мы оба не знаем, чем вся эта история закончится. Будем ли мы вместе плакать, что я не дошла до конца и не добилась своего или, будем визжать от радости, что у нас все получилось? Один лишь Бог знает, чем кончится эта затея.

Что ж... что касается сегодняшнего дня, то я завершила в 10 утра свою работу, потому что у меня была всего лишь одна пара. Потом я вернулась домой, перекусила яблоком и грецкими орехами. А потом я задумалась об увольнении в мае или в августе, потому что хочу получить свои отпускные. Потом я пообщалась с ИИ чатом, он сказал, что по закону начальство может мне отказать в оплате отпуска раз я увольняюсь (*я не уточнила ему дату начала работы и свою профессию, да, мой просчет*). Я поникла. Задумалась и позвонила подруге, которая уволилась в прошлом году и пообщавшись с ней я поняла, что они обязаны оплатить мне все мои 9 месяцев работы, если я напишу заявление об отпуске с последующим увольнением в мае (*конец учебного года*). Теперь я рада и смогу спокойно написать заявление в мае. Но об этом уже позже подумаем ближе к дате.

Потом я проболтала с ней еще где-то час или больше обо всем и ни о чем, и мы обе пришли к выводу, что надо что-то менять в своей жизни. Вспомнили одноклассника, который после выпуска все бросил и улетел в Корею. И он до сих пор там живет. Завидно – подумали мы, но потом поняли, что парням будет легче, ведь они могут и грузчиками поработать в первое время, а с девушками немного сложнее и оставили

эту тему. Потом мы плавно перешли к теме дисциплины и time management, чтобы 24 часов в день хватало на все наши хотелки и желания какой-то стабильности и контроля в жизни. Я дала ей пару советов, и она мне помогла своими советами тоже.

Потом я зарегистрировалась в ЛитРес: Selfpub, чтобы после проверки моих данных, я смогла выложить свою книгу. И жду. Может выложу сегодня, а может завтра, зависит от того, пройду ли я проверку.

Что касательно фриланса...пока я оставила эту идею на чуть попозже. Меня полностью поглотило писательство. Сейчас 15:53 и я пишу этот дневник. Да, день еще не закончился и у меня в планах поиграть в Arknights Endfield, потом я хотела помыть полы и вообще убраться в доме...надо еще потренироваться...короче много всего. Но зато я успела на обеде приготовить и ужин сразу. Кстати я съела куриную ножку с гречкой и салат из огурцов и помидора. Было сытно. На ужин то же самое. На перекус обычный йогурт с кусочками персика, жаль, что с клубникой закончился в магазине.

Думаю, мне пора пойти и поделатъ что-то другое. Что ж... увидимся через пару часов для меня(*для тебя буквально следующий абзац*).

...

Сейчас 22:14 и я только что закончила играть в Arknights Endfield. Вышло новое обновление, и я целиком погрузилась в игру и даже не заметила, как закончился день. Хотела по-

мыть полы и потренироваться, но что-то пошло не так...ну ничего. Бывает. Завтра тоже есть день.

Кстати, случилось невероятное! Стоило мне закончить с дневником, так мне сразу же прислали работу на KWORK на пересказ манги в текст. Я сделала работу и скинула его заказчику, но он пока не увидел мой ответ. Что ж будем ждать. Может быть завтра он ответит, что надо подкорректировать работу и я конечно же с радостью возьмусь за это. Также по выпуску этой книги в ЛитРес...пока мой аккаунт все еще проходит проверку. Тут мы тоже ждем.

На ужин я съела тоже гречку с овощным салатом и куриную ножку. Наелась и насытилась.

Этот день целиком и полностью подтверждает мои мысли о том, что мысли материальны. Пока ты действуешь и не опускаешь руки – все может произойти.

Сейчас я допишу руками письмо благодарности за день и пойду спать. Увидимся завтра!

День 3: 15 марта 2026

«Каждая мелочь что ранит тебя, делает сильнее»

Сегодня день начался в 7:30 утра. Я проснулась раньше, чем я думала и потому лежала в телефоне примерно час, а потом встала и вкусненько позавтракала. Потом у меня начался день уборки. Помыла полы и протерла пыль везде. Помылась сама и не заметила, как уже начался обед. Быстро приготовила себе гречку с яйцами и салатом. Яйца сегодня не получились и потому я просто вмешала их в гречку. В целом было съедобно.

Потом я снова немного лежала, почитала книжку в ЛитРесе и начала разгребать ненужные документы, бумаги и всю макулатуру, у которой уже вышел срок. Искромсала ее и выкинула в мусорку. Так сказать, избавилась от некоторых грузов прошлого. Разные счета, кавитации, устаревшие договоры и так далее.

А после я легла дальше читать книгу «Жить проще, чем кажется». Довольно долго лежала раз время тренировки началось быстро. Я сделала небольшую разминку и упражнения на укрепление тела и мышц живота.

Кстати, из-за того, что не купила ранее курицу, на ужин у меня был лишь смузи из йогурта, банана и семян чиа. Это было безусловно вкусно, но надеюсь это даст мне сил на завтра, ведь начинается новая рабочая неделя. А выходной день

в целом прошел продуктивно. Но я чаще лежала в инсте.

Помнишь вчера мне написал заказчик...к сожалению мой стиль письма ему не подошел, и он отменил заказ, но я не печалюсь и не сокрушаюсь. Один отказал, другой примет. В конце концов я в начале своего пути и не буду расстраиваться по мелочам. А буду просто двигаться дальше. После этого я оставила еще несколько заявок разных заказчикам. Ждем.

Касательно выхода книги...мой аккаунт еще не подтвердили. Насколько долго это продлится? Ну ничего...я терпеливая и торопить никого не буду. Буду просто спокойно идти своим путем.

Кстати, я еще поговорила с gpt-шкой и выяснила свою Темную сторону или тень, Лилит. Кажется, я все это время была в минусе и теперь только-только начала выходить в плюс, то есть начала работать над собой. По этим данным говорится, что возможно в прошлом я была каким-то руководителем, начальником, священнослужителем, чиновником или что-то близкое к этому...вроде как я занимала высокий пост в обществе и за счет этого, оказывается, я злоупотребляла своей властью. Там говорится, что я была слишком холодной, расчетливой, действовала логикой, а не эмоциями и за счет этого мои подчиненные страдали. И теперь моя задача в этой жизни научиться эмпатии, мягкости и нежности...ну не знаю...я часто думала, что я наоборот мягкотелая и слабая, и наоборот хотела стать более сильной, брутальной? Хотя я именно такой и была в детстве...пацанка. Я

любила драться с мальчиками ахахаха да и я часто грубила парням, относясь к ним как к равным, ну или сама старалась вести себя, как парень...

Но теперь я наоборот хочу стать более женственной, нежной, научиться быть хрупкой... хотя пока с моим телосложением это пока сложно, но! Но я иду к этому. Совсем скоро я буду более женственной и эмоциональной, медленно, но уверенно я иду к этой цели. Конечно, я пока не могу себя представить в каблуках и платье, но все будет ахахаха процесс идет.

В планах на следующую неделю разобрать свои вещи и избавиться от тех вещей, которые я не ношу, не использую и так далее. Тем более для переезда мне все равно надо будет уменьшить количество вещей. А еще я обновлю свое резюме, так сказать небольшой шаг в будущее, в поиске новой работы. А еще я хотела договориться с машиной колледжа, чтобы они помогли довезти мои вещи в город, так как хочу на легке уехать отсюда уже летом.

К тому же надо обновить свою карту желаний. Кстати, это работает, многие желания из карты желаний прошлого года уже произошли, а некоторые уже в процессе. Визуализация работает. Поэтому хочу сделать новый коллаж на этот год... или без срока, да, думаю без срока будет лучше. Намечу просто свои цели и планы на свою буд

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.