Любовь Саутенкова

Рабочая тетрадь Кода Азъ

Практическое приложение к книге «Код Азъ»



Любовь Саутенкова

Рабочая тетрадь Кода Азъ. Практическое приложение к книге «Код Азъ»

Саутенкова Л.

Рабочая тетрадь Кода Азъ. Практическое приложение к книге «Код Азъ» / Л. Саутенкова —

Эта тетрадь — твой личный тренажёр для работы с Кодом Азъ. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Есть только твой опыт, твои наблюдения, твои открытия.33 буквы — 33 шага к себе. Рисуй глифы, прописывай буквы, замечай, где они живут в твоей жизни. Разбирай свои состояния, растворяй старое, создавай новое.Тетрадь можно распечатать и заполнять от руки — так код прописывается глубже. А можно работать в группе или с друзьями. Как сложится.Это не просто блокнот. Это пространство.

© Саутенкова Л.

Содержание

Введение. Для чего эта тетрадь и как с ней работать 6
Зачем нужна эта тетрадь 7
Как устроена тетрадь 8
Часть 1. Рабочие листы букв 9
Часть 2. Работа с эмоциями и состояниями 10
Часть 3. Грамматика и составление программ 11
Что важно помнить 12
Перечень эмоций и состояний 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Рабочая тетрадь Кода Азъ
Практическое приложение
к книге «Код Азъ»

Любовь Саутенкова

© Любовь Саутенкова, 2026

ISBN 978-5-0069-8186-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Для чего эта тетрадь и как с ней работать

Ты уже знаешь буквы. Читал (а) книгу, вглядывался (ась) в глифы, может быть, даже пробовал (а) раскладывать первые слова. Но знание само по себе не меняет жизнь. Меняет практика.

Эта тетрадь – твой личный тренажёр. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Есть только твой опыт, твои наблюдения, твои открытия.

Зачем нужна эта тетрадь

Код Азъ – это не теория, которую можно выучить и забыть. Это живая система, которая работает, только когда ты в неё входишь. Регулярно, телесно, честно.

Тетрадь поможет тебе:

– Прожить каждую букву – не просто прочитать о ней, а встретиться с ней в теле, в эмоциях, в воспоминаниях.

– Замечать, где в твоей жизни проявляются разные буквы – в тебе самом, в других людях, в событиях.

– Различать ядро, свет и тень – видеть, когда буква работает в гармонии, а когда уходит в искажение.

– Разбирать свои состояния – раскладывать страх, радость, усталость, вдохновение на буквы и понимать, из чего они сделаны.

– Создавать новые программы – собирать формулы для спокойствия, уверенности, исполнения желаний и закреплять их в теле и в жизни.

Как устроена тетрадь

Часть 1. Рабочие листы букв

Для каждой из 33 букв ты будешь заполнять отдельный лист. Они все одинаковые – это сделано специально, чтобы ты мог (ла) сосредоточиться на своих ощущениях, а не на поиске нужной страницы.

На каждом листе ты будешь:

– рисовать глиф и раскрашивать его в свой цвет

– прописывать букву рукой

– искать телесный якорь

– вспоминать, на кого или на что похожа эта буква

– замечать, когда она появлялась в твоей жизни

– различать ядро, свет и тень

– записывать эмоции, которые вызывают свет и тень

– фиксировать инсайты

Часть 2. Работа с эмоциями и состояниями

В конце этого введения ты найдёшь перечень эмоций и состояний. Он поможет тебе точнее называть то, что ты чувствуешь. А когда изучишь все буквы, ты вернёшься к этому разделу и сможешь разобрать свои эмоции по Коду – увидеть, из каких букв они состоят.

Часть 3. Грамматика и составление программ

Здесь ты научишься:

– разбирать слова и состояния

– растворять старые программы (справа налево)

– создавать новые (слева направо)

– вести свой словарик и записывать личные формулы

Ты найдёшь в этой части:

– шаблоны для разбора слов

– шаблоны для создания программ

– таблицу для личных формул

– страницы для словарика

Часть 4. Дневник наблюдений (по желанию)

Если хочешь вести регулярную практику, в конце тетради есть несколько страниц для ежедневных записей. Туда можно записывать:

– букву дня

– свои наблюдения

– инсайты

– формулы, которые работают именно у тебя

Что важно помнить

– Пиши от руки. Рука помнит глубже, чем глаза. Когда ты выводишь буквы, программа прописывается в теле.

– Не оценивай. В тетради нет «правильно» и «неправильно». Есть только твой опыт. Если тебе кажется, что ты делаешь «не так» – это тоже опыт.

– Рисуй на полях. Обводи, подчёркивай, ставь восклицательные знаки, приклеивай стикеры, зарисовывай поля, если хочется. Пусть эта тетрадь станет твоим личным пространством, живым отражением тебя. Чем более индивидуальной она будет – тем лучше.

Эта тетрадь станет твоим зеркалом и твоим произведением искусства. Со временем ты начнёшь видеть себя яснее, честнее, объёмнее. А ещё – сможешь перелистывать страницы и видеть, как ты менялся (ась) день за днём.

Перечень эмоций и состояний

Чтобы тебе было легче называть то, что ты чувствуешь, вот список эмоций и состояний. Используй его, когда будешь заполнять графу «Какую эмоцию это вызывает?». Но помни: если твоей эмоции нет в списке – просто напиши свою. Словарь эмоций у каждого свой.

Базовые эмоции

Страх, Гнев, Печаль, Радость, Удивление, Отвращение, Доверие

Спектр эмоций и состояний

Радость, Грусть, Спокойствие, Тревога, Интерес, Скука, Уверенность, Сомнение, Вдохновение, Апатия, Ясность, Растерянность, Бессилие, Сила

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.