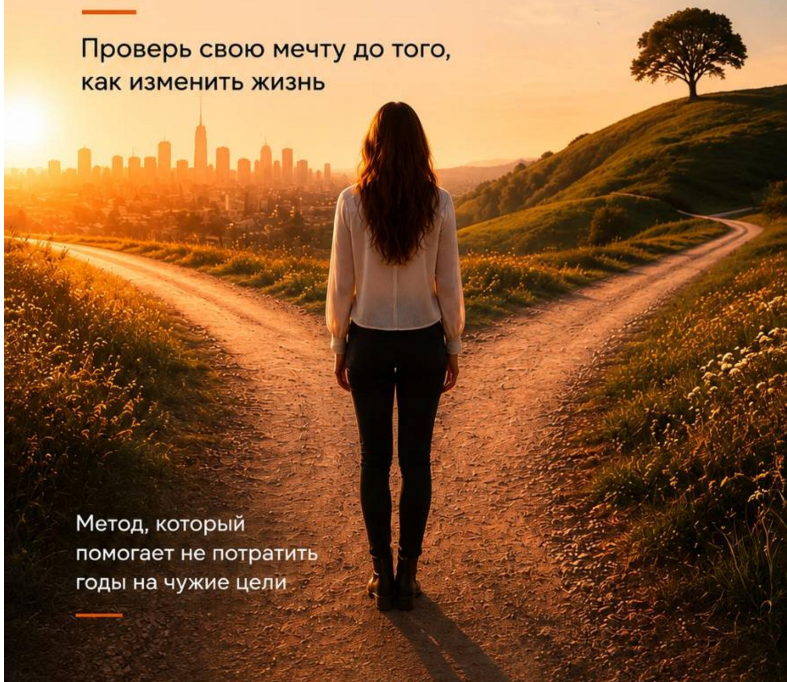


Анастасия Улитина

ПРОБНЫЙ ДЕНЬ МЕЧТЫ

Проверь свою мечту до того,
как изменить жизнь

Метод, который
помогает не потратить
годы на чужие цели



Анастасия Улитина

Пробный день мечты

<https://litres.ru/74267788>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как за 15 минут отличить истинные желания от навязанных иллюзий и перестать тратить жизнь впустую. Автор, профессионал, годами создававшая успех для других, осознала: счастье не построить по чужому чертежу. Так родилась практика «Пробного дня» — она позволяет за 15 минут прожить день из воображаемого будущего и честно почувствовать, принесёт ли цель радость. Это шанс сэкономить годы, снять маски навязанных обществом желаний и услышать необманивающий внутренний отклик. В книге — пошаговые упражнения, откровенные истории преодоления выгорания, инструменты бережной дисциплины и защиты мечты от токсичного окружения. Личный навигатор к себе, чтобы перестать примерять чужие судьбы и позволить себе роскошь быть настоящей.

Содержание

Предисловие	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Анастасия Улитина

Пробный день мечты

Предисловие

Как за 15 минут отличить свои истинные желания от навязанных иллюзий и перестать тратить жизнь впустую

Вы когда-нибудь чувствовали, что, достигая очередной вершины, стоите на ней в полном одиночестве и пустоте? Что цели, к которым вы шли годами, не приносят обещанного счастья?

Мы привыкли бежать за чужими идеалами, примеряя на себя стандартные маски успеха: престижная работа, статусные вещи, одобрение окружающих. Но за этим фасадом часто скрывается усталость и тихий шепот души: **«Это не моё»**.

Автор этой книги — профессионал, который годами управлял сложнейшими процессами и создавал успех для других, пока не осознал главную истину: невозможно построить счастье по чужому чертежу. Так родился **метод «Пробного дня»**.

Это уникальная практика, которая позволяет за 15 минут прожить один день из своего воображаемого будущего и по-

чувствовать его на вкус. Это ваш шанс:

Сэкономить годы: понять, принесет ли цель радость, прежде чем вы отдадите ей все свои силы и время.

Снять маски: увидеть разницу между тем, чего хотите вы, и тем, что навязано обществом, рекламой, социальными сетями или страхами.

Почувствовать правду: услышать внутренний отклик, который никогда не обманывает, в отличие от навязанных ожиданий.

Эта книга — ваш личный навигатор к себе. Внутри вас ждут не просто рассуждения, а реальный путь к вашей трансформации:

Практикум с душой: пошаговые упражнения, которые помогут «прощупать» каждую мечту.

Честные истории: путь от выгорания в престижном офисе до обретения семьи, своего дома и истинного смысла.

Инструменты бережности: как защитить свои мечты от токсичного окружения и научиться дисциплине без насилия над собой.

Ваша жизнь — это единственное, что у вас действительно есть. Хватит тратить её на примерку чужих судеб. Позвольте себе роскошь быть собой и достигать того, что

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.