

МАНИФЕСТАЦИЯ ДОМА МЕЧТЫ



Как создать образ идеального пространства,
превратить мечту о новом доме в реальный план
и шаг за шагом приблизиться к переезду

ПРАКТИКИ
УПРАЖНЕНИЯ
ЧЕК-ЛИСТЫ
ПЛАНЫ
ВДОХНОВЕНИЕ

Виктория Кабанец

Манифестация дома мечты

«Автор»

2026

Кабанец В. В.

Манифестация дома мечты / В. В. Кабанец — «Автор», 2026

Дом мечты начинается не с красивой картинки, а с понимания того, как вы действительно хотите жить. «Манифестация дома мечты» — практическое руководство для тех, кто мечтает о новом жилье, переезде или собственном пространстве и хочет превратить это желание в реальный план. Вы определите свои настоящие потребности, создадите образ будущего дома, разберёте ограничивающие убеждения и рассчитаете финансовый путь к цели. Внутри — визуализация, scripting, аудит жилья, планирование бюджета, 50 вопросов для дневника, 30 конкретных действий, 30-дневная практика и 90-дневный план «Новый дом». Книга соединяет мечту с реальностью: цифрами, решениями и последовательными действиями.

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как работать с книгой	6
1. Дом мечты — это не только квадратные метры	7
2. Точка А: честный аудит текущего жилья	8
3. Свои желания и чужая картинка успеха	9
4. Портрет дома мечты: обязательное, желательное, красивое	10
5. Идеальный день в новом доме	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Виктория Кабанец

Манифестация дома мечты

Манифестация дома мечты

Как создать образ идеального пространства, превратить мечту о новом доме в реальный план и шаг за шагом приблизиться к переезду

Виктория Кабанец

Практическое руководство • 2026

Эта книга соединяет визуализацию и письменные практики с реальным планированием. Она не обещает, что квартира, дом или переезд появятся благодаря одним мыслям. Цель — понять, какое пространство вам действительно нужно, увидеть реальные варианты и превратить желание в последовательность решений и действий.

Как работать с книгой

Не пытайтесь выполнить всё за один вечер. Проходите главы последовательно, записывайте ответы и возвращайтесь к ним. Там, где речь идёт о деньгах, документах, ипотеке, аренде или переезде в другую страну, проверяйте актуальные правила и цифры отдельно: они зависят от вашей ситуации и могут меняться.

В конце книги вас ждут 50 вопросов, 30 конкретных действий, 30-дневная практика и 90-дневный план. Их задача — не создать идеальную картинку, а помочь вам перейти от «когда-нибудь» к понятному маршруту.

1. Дом мечты — это не только квадратные метры

Когда человек говорит «я хочу дом мечты», за этой фразой часто скрывается не объект недвижимости, а состояние. Кому-то нужен покой после шумной жизни, кому-то — чувство безопасности, кому-то — свобода, пространство для детей, отдельный кабинет, близость к морю или возможность наконец-то принимать гостей. Если работать только с картинкой, легко выбрать красивое, но неудобное пространство.

Поэтому первая задача — отделить форму от смысла. Большая кухня может означать желание чаще собираться всей семьёй. Балкон — потребность в воздухе и уединении. Новый район — желание начать другой этап жизни. Загородный дом — стремление к тишине. Когда вы понимаете смысл, у вас появляется больше путей к цели.

Практика: «Что я хочу чувствовать дома?»

Назовите 5 чувств, которые должен давать вам будущий дом.

Запишите 5 вещей, которых в нынешнем жилье вам особенно не хватает.

Отметьте, какие из этих потребностей можно улучшить уже сейчас, не дожидаясь переезда.

Закончите фразу: «Для меня дом — это место, где я могу...» десятью разными способами.

2. Точка А: честный аудит текущего жилья

Манифестация становится практичной, когда вы ясно видите не только желаемое, но и исходную точку. Опишите нынешнее жильё без драматизации и без попытки убедить себя, что всё прекрасно. Важно увидеть факты: стоимость, площадь, расположение, дорогу до работы или школы, уровень шума, хранение вещей, состояние ремонта, отношения с соседями, безопасность, свет, воздух и то, как пространство влияет на ваш режим.

Сфера

Что устраивает

Что не устраивает

Что хочу вместо этого

Расположение

Площадь и планировка

Стоимость

Свет / воздух / шум

Инфраструктура

Безопасность

Эмоциональное состояние

Не превращайте аудит в список жалоб. Каждое неудобство должно подсказать критерий будущего выбора. Например: «слишком далеко от школы» превращается в «дорога до школы — максимум 20 минут». «Нет места для работы» — в «нужна отдельная рабочая зона». Так мечта начинает получать измеримые параметры.

3. Свои желания и чужая картинка успеха

Социальные сети легко создают ощущение, что хороший дом обязательно должен быть огромным, дизайнерским и дорогим. Но дом, который впечатляет других, и дом, в котором хорошо жить именно вам, — не одно и то же. Перед тем как собирать референсы, проверьте желание на подлинность.

Хотела бы я это жильё, если бы никто никогда его не увидел?

Мне действительно нужна эта площадь или мне нравится статус, который она символизирует?

Готова ли я оплачивать содержание такого жилья?

Подходит ли оно моему реальному образу жизни?

Что для меня важнее: престижный адрес, тишина, природа, транспорт, площадь или финансовая свобода?

Подлинное желание обычно становится спокойнее после таких вопросов. Вам уже не нужно доказать что-то другим. Вы начинаете выбирать то, что поддерживает вашу жизнь.

4. Портрет дома мечты: обязательное, желательное, красивое

Одна из самых полезных практик — разделить критерии на три уровня. Это защищает от двух крайностей: согласиться на первое попавшееся жильё или бесконечно ждать идеального варианта, которого не существует.

Обязательно

Желательно

Бонус

Безопасный район

Балкон

Красивый вид

Бюджет в допустимых рамках

Посудомоечная машина

Гардеробная

Нужное число спальных мест

Парк рядом

Большая ванная

Подходящая транспортная доступность

Новый ремонт

Высокие потолки

Составьте собственный список минимум из 10 обязательных критериев, 10 желательных и 10 бонусных. Затем выберите пять критериев, которыми вы не готовы жертвовать. Это будет ваш фильтр при просмотре вариантов.

5. Идеальный день в новом доме

Визуализация полезнее, когда вы представляете не интерьер из каталога, а обычный вторник. Где вы просыпаетесь? Сколько времени нужно до школы, работы или магазина? Где лежат вещи? Где вы пьёте кофе? Где работаете? Как выглядит вечер? Есть ли место для отдыха? Что слышно из окна?

Запишите один обычный день от пробуждения до сна. Используйте настоящее время: «Я просыпаюсь...», «Я открываю...», «Я иду...». После текста подчеркните детали, которые требуют конкретных условий. Если вы пишете «утром я спокойно работаю, пока дома тихо», значит вам нужна рабочая зона и определённая организация пространства.

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.