ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

МАНИФЕСТАЦИЯ ЧЕРЕЗ *Благодарность*

Как научиться замечать хорошее,
укреплять внутреннюю опору
и создавать пространство для новых возможностей

- Замечайте больше хорошего
- Меняйте отношение к жизни
- Укрепляйте внутреннюю опору
- Привлекайте новые возможности
- Практические упражнения и дневник
- 30-дневный план для реальных изменений



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ

30-ДНЕВНЫЙ

Виктория Кабанец

Манифестация через благодарность

https://litres.ru/74633147
SelfPub; 2026

Аннотация

А что, если перемены начинаются не с поиска того, чего вам не хватает, а с умения замечать то хорошее, что уже есть в вашей жизни?

В повседневной суете мы часто сосредотачиваемся на проблемах, несбывшихся ожиданиях и постоянном стремлении к большему. При этом маленькие радости, собственные достижения и моменты душевного тепла остаются незамеченными.

«Манифестация через благодарность» — практическое руководство по развитию осознанности, укреплению внутренней опоры и формированию более внимательного отношения к себе и окружающему миру.

Вы узнаете, как развивать привычку благодарности, замечать положительные события, сохранять эмоциональную устойчивость в трудные периоды и находить баланс между принятием настоящего и стремлением к будущему.

Книга не призывает игнорировать проблемы или постоянно мыслить позитивно. Напротив, она помогает научиться признавать сложные чувства и одновременно замечать то, что поддерживает вас.

Содержание

От автора 8
Как пользоваться книгой 9
Содержание 10
Глава 1. Благодарность без магических обещаний 12
- Главная мысль 12
- Жизненная ситуация 13
- Практика 14
- Вопросы для дневника 15
- Личная запись 16
- Бережное напоминание 17

Глава 2. Почему мозг замечает угрозы быстрее 18
- Главная мысль 18
- Жизненная ситуация 19
- Практика 20
- Вопросы для дневника 21
- Личная запись 22
- Бережное напоминание 23

Глава 3. Настоящая благодарность и принудительный позитив 24
- Главная мысль 24
- Жизненная ситуация 25
- Практика 26

Вопросы для дневника 27
Личная запись 28
Бережное напоминание 29
Глава 4. Три уровня: событие, человек, собственный выбор 30
Главная мысль 30
Жизненная ситуация 31
Практика 32
Вопросы для дневника 33
Личная запись 34
Бережное напоминание 35
Глава 5. Как сделать практику устойчивой 36
Главная мысль 36
Жизненная ситуация 37
Практика 38
Вопросы для дневника 39
Личная запись 40
Бережное напоминание 41
Промежуточная проверка 42
Глава 6. Точность сильнее красивых фраз 43
Главная мысль 43
Жизненная ситуация 44
Практика 45
Вопросы для дневника 46
Личная запись 47
Бережное напоминание 48

Глава 7. Тело, пауза и ощущение опоры 49
Главная мысль 49
Жизненная ситуация 50
Практика 51
Вопросы для дневника 52
Личная запись 53
Бережное напоминание 54
Глава 8. Благодарность людям без долговой ловушки 55
Главная мысль 55
Жизненная ситуация 56
Конец ознакомительного фрагмента. 57

Виктория Кабанец
Манифестация через благодарность

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

Манифестация через благодарность

Как научиться замечать хорошее, укреплять внутреннюю опору и создавать пространство для новых возможностей

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО И ДНЕВНИК НА 30 ДНЕЙ

От автора

Эта книга посвящена благодарности как честной ежедневной практике внимания. Здесь нет обещания, что достаточно записывать желания — и мир непременно изменится. Мы будем смотреть на реальные события, замечать, что поддерживает нас, и делать маленькие действия в сторону важных целей.

Если вы устали от советов «думай позитивно», это пространство не потребует улыбаться через силу. Грусть, злость, тревога и разочарование могут существовать вместе с благодарностью. Признательность не означает, что вы одобряете несправедливость или должны терпеть то, что причиняет вред.

Книга сочетает небольшие психологические объяснения, жизненные истории, упражнения для устного или письменного размышления и 30-дневную программу. Она носит образовательный характер и не заменяет помощь врача, психолога, финансового или юридического специалиста. Практику можно адаптировать либо пропустить, если она не подходит вашему состоянию.

Самый важный результат — не количество красивых записей. Это умение яснее видеть опоры, уважать свои границы и выбирать конкретные поступки, которые находятся в пределах вашего влияния.

Как пользоваться книгой

Читайте главы в любом темпе. В конце каждой есть метод, вопрос для размышления и короткая запись для дневника.

Необязательно отвечать на каждый вопрос. Можно отвечать одним предложением, устно или рисунком. Возвращайтесь к упражнениям по желанию.

В 30-дневной программе каждый день имеет отдельную тему. Если день пропущен, продолжайте с любого места, не пытаясь «отработать долг».

Содержание

01. Благодарность без магических обещаний
02. Почему мозг замечает угрозы быстрее
03. Настоящая благодарность и принудительный позитив
04. Три уровня: событие, человек, собственный выбор
05. Как сделать практику устойчивой
06. Точность сильнее красивых фраз
07. Тело, пауза и ощущение опоры
08. Благодарность людям без долговой ловушки
09. Когда жизнь не похожа на мечту
10. Зависть как подсказка о потребности
11. Благодарность и деньги
12. Благодарность в близких отношениях
13. Дети и семейная культура благодарности
14. Небольшие радости и внимание к настоящему
15. Письмо благодарности
16. Когда благодарность не чувствуется
17. Будущее: намерения вместо гарантий
18. Благодарность и собственные достижения
19. Постоянство без жёсткого контроля
20. Свой язык благодарности
21. Итоги: ценность и действие
Практикум: 30 дней благодарности
Приложения: письмо, карты наблюдений, итоговая само-

оценка и примеры

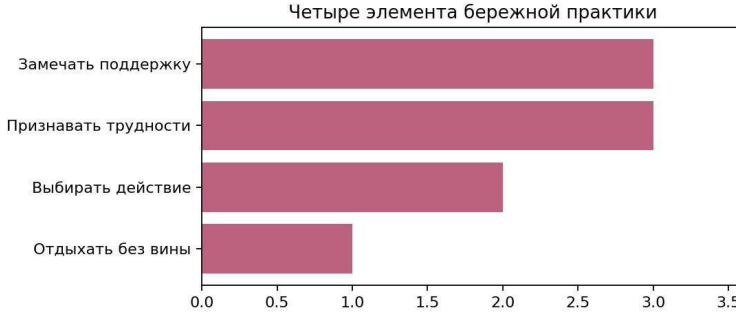


Схема носит иллюстративный характер; значения условные.

Глава 1. Благодарность без магических обещаний

Главная мысль

Благодарность — способ направлять внимание на ценное, не отрицая трудности. Мы не можем гарантировать себе события одним чувством, но можем тренировать способность замечать поддержку, собственный вклад и доступные возможности.

Манифестация здесь означает соединение образа желаемой жизни с наблюдением, выбором и поступками. Мы отделяем факт от надежды: чувство благодарности не является доказательством того, что просьба обязательно исполнится.

Жизненная ситуация

После тяжёлой рабочей недели Лена записывает не «всё идеально», а «коллега помог закончить отчёт; я попросила о помощи вовремя». Это конкретная благодарность, которая укрепляет навык сотрудничества.

Практика

Вечером назовите три факта, один вклад других людей и одно собственное действие, которое хотелось бы повторить.

Попробуйте рассмотреть эту тему через три вопроса. Что именно произошло? Какую потребность, границу или ценность я в этом увидел(а)? Есть ли небольшой шаг, который можно сделать без давления на себя? Записывайте наблюдения фактами: кто что сказал или сделал, когда это случилось и почему было важно именно вам.

Если ответ пока не приходит, оставьте вопрос открытым. Не каждый внутренний процесс должен завершаться выводом в тот же день. Иногда ценность упражнения состоит в том, чтобы заметить сложность и отказаться от поспешной оценки себя.

Вопросы для дневника

Вопрос для размышления. Как я узнаю, что эта тема проявляется в моей жизни?

Вопрос для размышления. Что в этой ситуации действительно достойно признательности, а что нуждается в изменении?

Вопрос для размышления. Какой конкретный поступок — мой или другого человека — я хочу отметить сегодня?

Вопрос для размышления. Как я могу повторить полезное действие, не требуя идеального результата?

Личная запись

Вспомните один конкретный факт сегодняшнего дня и при желании запишите его.

Назовите чувство, которое возникло у вас в этот момент. Можно произнести ответ вслух или записать его.

Подумайте, за что вы действительно благодарны, не преувеличивая и не отрицая трудности.

Отметьте, что в этой ситуации стоит изменить или спокойно обсудить.

Бережное напоминание

Не используйте благодарность для объяснения болезней, бедности или чужого жестокого поведения.

Глава 2. Почему мозг замечает угрозы быстрее

Главная мысль

Человеческое внимание особенно чутко к потерям и опасностям. Одна неприятная реплика может запомниться сильнее десяти обычных добрых взаимодействий. Практика благодарности предлагает расширить поле зрения, а не запретить тревогу.

Негативный опыт требует защиты и решения; положительный опыт помогает увидеть дополнительные ресурсы. Оба вида информации нужны для разумного выбора.

Жизненная ситуация

Антон получал хорошие отзывы целый месяц, но зациклился на одном замечании клиента. Он составил таблицу обратной связи и заметил повторяющиеся сильные стороны и одно реальное направление улучшения.

Практика

Проведите двухколоночный разбор: «что было трудно» и «что поддержало меня». Для каждого факта запишите наблюдаемое подтверждение.

Попробуйте рассмотреть эту тему через три вопроса. Что именно произошло? Какую потребность, границу или ценность я в этом увидел(а)? Есть ли небольшой шаг, который можно сделать без давления на себя? Записывайте наблюдения фактами: кто что сказал или сделал, когда это случилось и почему было важно именно вам.

Если ответ пока не приходит, оставьте вопрос открытым. Не каждый внутренний процесс должен завершаться выводом в тот же день. Иногда ценность упражнения состоит в том, чтобы заметить сложность и отказаться от поспешной оценки себя.

Вопросы для дневника

Вопрос для размышления. Как я узнаю, что эта тема проявляется в моей жизни?

Вопрос для размышления. Что в этой ситуации действительно достойно признательности, а что нуждается в изменении?

Вопрос для размышления. Какой конкретный поступок — мой или другого человека — я хочу отметить сегодня?

Вопрос для размышления. Как я могу повторить полезное действие, не требуя идеального результата?

Личная запись

Вспомните один конкретный факт сегодняшнего дня и при желании запишите его.

Назовите чувство, которое возникло у вас в этот момент. Можно произнести ответ вслух или записать его.

Подумайте, за что вы действительно благодарны, не преувеличивая и не отрицая трудности.

Отметьте, что в этой ситуации стоит изменить или спокойно обсудить.

Бережное напоминание

Если мысли становятся навязчивыми и мешают жить, обращение за профессиональной помощью важнее дневника.

Глава 3. Настоящая благодарность и принудительный позитив

Главная мысль

Искреннее «спасибо» возникает из понимания ценности, а не из обязанности казаться счастливым. Иногда самая честная запись звучит так: «Сегодня больно, но друг выслушал меня».

Фразы «мне нельзя злиться» и «я должен быть благодарным за всё» подавляют переживания. Более точное мышление допускает одновременно печаль и признательность.

Жизненная ситуация

Мария благодарила партнёра за редкие подарки, игнорируя регулярное унижение. Когда она признала обе стороны ситуации, стало ясно: подарки не оправдывают нарушение границ.

Практика

Подумайте над вопросом: Используйте формулу «И то, и другое»? При желании ответьте вслух или запишите ответ.

Попробуйте рассмотреть эту тему через три вопроса. Что именно произошло? Какую потребность, границу или ценность я в этом увидел(а)? Есть ли небольшой шаг, который можно сделать без давления на себя? Записывайте наблюдения фактами: кто что сказал или сделал, когда это случилось и почему было важно именно вам.

Если ответ пока не приходит, оставьте вопрос открытым. Не каждый внутренний процесс должен завершаться выводом в тот же день. Иногда ценность упражнения состоит в том, чтобы заметить сложность и отказаться от поспешной оценки себя.

Вопросы для дневника

Вопрос для размышления. Как я узнаю, что эта тема проявляется в моей жизни?

Вопрос для размышления. Что в этой ситуации действительно достойно признательности, а что нуждается в изменении?

Вопрос для размышления. Какой конкретный поступок — мой или другого человека — я хочу отметить сегодня?

Вопрос для размышления. Как я могу повторить полезное действие, не требуя идеального результата?

Личная запись

Вспомните один конкретный факт сегодняшнего дня и при желании запишите его.

Назовите чувство, которое возникло у вас в этот момент. Можно произнести ответ вслух или записать его.

Подумайте, за что вы действительно благодарны, не преувеличивая и не отрицая трудности.

Отметьте, что в этой ситуации стоит изменить или спокойно обсудить.

Бережное напоминание

Никто не обязан быть благодарным за насилие, дискриминацию или эксплуатацию.

Глава 4. Три уровня: событие, человек, собственный выбор

Главная мысль

Практика устойчивее, если благодарность не ограничивается вещами. Можно ценить случившееся, конкретный вклад другого человека и собственное действие, которое помогло.

«Спасибо за кофе» — хороший старт; «спасибо, что я выделила десять минут отдыха» добавляет агентность. Умение признавать собственные усилия не равно самовосхвалению.

Жизненная ситуация

Нина благодарит сестру за присмотр за ребёнком, но замечает и свою смелость заранее попросить об этом. Следующий шаг — договориться о взаимной помощи.

Практика

В конце дня заполните три строки: «мне встретилось», «мне помогли», «я выбрал(а)».

Попробуйте рассмотреть эту тему через три вопроса. Что именно произошло? Какую потребность, границу или ценность я в этом увидел(а)? Есть ли небольшой шаг, который можно сделать без давления на себя? Записывайте наблюдения фактами: кто что сказал или сделал, когда это случилось и почему было важно именно вам.

Если ответ пока не приходит, оставьте вопрос открытым. Не каждый внутренний процесс должен завершаться выводом в тот же день. Иногда ценность упражнения состоит в том, чтобы заметить сложность и отказаться от поспешной оценки себя.

Вопросы для дневника

Вопрос для размышления. Как я узнаю, что эта тема проявляется в моей жизни?

Вопрос для размышления. Что в этой ситуации действительно достойно признательности, а что нуждается в изменении?

Вопрос для размышления. Какой конкретный поступок — мой или другого человека — я хочу отметить сегодня?

Вопрос для размышления. Как я могу повторить полезное действие, не требуя идеального результата?

Личная запись

Вспомните один конкретный факт сегодняшнего дня и при желании запишите его.

Назовите чувство, которое возникло у вас в этот момент. Можно произнести ответ вслух или записать его.

Подумайте, за что вы действительно благодарны, не преувеличивая и не отрицая трудности.

Отметьте, что в этой ситуации стоит изменить или спокойно обсудить.

Бережное напоминание

Не превращайте список в соревнование по количеству хороших событий.

Глава 5. Как сделать практику устойчивой

Главная мысль

Ритуал работает лучше, когда связан с существующей привычкой: чашкой чая, закрытием ноутбука или вечерней чисткой зубов. Лучше две честные минуты, чем двадцать минут по строгому расписанию с постоянными пропусками.

Не идеальная непрерывность, а возвращение к практике делает её полезной. Отсутствие записи не означает провал или отсутствие благодарности.

Жизненная ситуация

Олег пытался вести дневник утром, но регулярно опаздывал. Перенёс две строки на вечер и стал писать чаще.

Практика

Выберите время, место и минимальную версию: один конкретный факт и причина, почему он важен.

Попробуйте рассмотреть эту тему через три вопроса. Что именно произошло? Какую потребность, границу или ценность я в этом увидел(а)? Есть ли небольшой шаг, который можно сделать без давления на себя? Записывайте наблюдения фактами: кто что сказал или сделал, когда это случилось и почему было важно именно вам.

Если ответ пока не приходит, оставьте вопрос открытым. Не каждый внутренний процесс должен завершаться выводом в тот же день. Иногда ценность упражнения состоит в том, чтобы заметить сложность и отказаться от поспешной оценки себя.

Вопросы для дневника

Вопрос для размышления. Как я узнаю, что эта тема проявляется в моей жизни?

Вопрос для размышления. Что в этой ситуации действительно достойно признательности, а что нуждается в изменении?

Вопрос для размышления. Какой конкретный поступок — мой или другого человека — я хочу отметить сегодня?

Вопрос для размышления. Как я могу повторить полезное действие, не требуя идеального результата?

Личная запись

Вспомните один конкретный факт сегодняшнего дня и при желании запишите его.

Назовите чувство, которое возникло у вас в этот момент. Можно произнести ответ вслух или записать его.

Подумайте, за что вы действительно благодарны, не преувеличивая и не отрицая трудности.

Отметьте, что в этой ситуации стоит изменить или спокойно обсудить.

Бережное напоминание

Не назначайте дневник обязательным условием «правильного» дня.

Промежуточная проверка

Что помогало
Что мешало
Следующий небольшой шаг

Вспомните пример и сформулируйте свой ответ.
Вспомните пример и сформулируйте свой ответ.
Вспомните пример и сформулируйте свой ответ.

Вспомните пример и сформулируйте свой ответ.
Вспомните пример и сформулируйте свой ответ.
Вспомните пример и сформулируйте свой ответ.

Глава 6. Точность сильнее красивых фраз

Главная мысль

Общие формулировки «благодарна за семью» иногда перестают ощущаться. Конкретика возвращает реальность: «сын заметил мою усталость и принёс воды».

Мы благодарим не за идеальный образ человека, а за конкретный поступок. Это оставляет право видеть сложные аспекты отношений.

Жизненная ситуация

После ссоры Ирина записала не выдуманную гармонию, а «мы смогли двадцать минут говорить спокойно» и обозначила, что конфликт ещё не решён.

Практика

Пишите по схеме: событие → детали → значение → возможное действие.

Попробуйте рассмотреть эту тему через три вопроса. Что именно произошло? Какую потребность, границу или ценность я в этом увидел(а)? Есть ли небольшой шаг, который можно сделать без давления на себя? Записывайте наблюдения фактами: кто что сказал или сделал, когда это случилось и почему было важно именно вам.

Если ответ пока не приходит, оставьте вопрос открытым. Не каждый внутренний процесс должен завершаться выводом в тот же день. Иногда ценность упражнения состоит в том, чтобы заметить сложность и отказаться от поспешной оценки себя.

Вопросы для дневника

Вопрос для размышления. Как я узнаю, что эта тема проявляется в моей жизни?

Вопрос для размышления. Что в этой ситуации действительно достойно признательности, а что нуждается в изменении?

Вопрос для размышления. Какой конкретный поступок — мой или другого человека — я хочу отметить сегодня?

Вопрос для размышления. Как я могу повторить полезное действие, не требуя идеального результата?

Личная запись

Вспомните один конкретный факт сегодняшнего дня и при желании запишите его.

Назовите чувство, которое возникло у вас в этот момент. Можно произнести ответ вслух или записать его.

Подумайте, за что вы действительно благодарны, не преувеличивая и не отрицая трудности.

Отметьте, что в этой ситуации стоит изменить или спокойно обсудить.

Бережное напоминание

Избегайте преувеличений, если они противоречат реальным обстоятельствам.

Глава 7. Тело, пауза и ощущение опоры

Главная мысль

Во время стресса трудно заметить хорошее. Помогает краткая пауза с расслаблением плеч, спокойным дыханием и вниманием к окружающим предметам. Это не лечение и не необходимость достигать особого состояния.

Благодарность телу может означать уважительное отношение и заботу, даже если тело болеет или не соответствует ожиданиям.

Жизненная ситуация

Катя после трудного разговора сначала выпила воды и села у окна. Только потом смогла заметить, что вовремя остановила спор.

Практика

Пять циклов обычного дыхания, затем один нейтральный факт безопасности в настоящем моменте.

Попробуйте рассмотреть эту тему через три вопроса. Что именно произошло? Какую потребность, границу или ценность я в этом увидел(а)? Есть ли небольшой шаг, который можно сделать без давления на себя? Записывайте наблюдения фактами: кто что сказал или сделал, когда это случилось и почему было важно именно вам.

Если ответ пока не приходит, оставьте вопрос открытым. Не каждый внутренний процесс должен завершаться выводом в тот же день. Иногда ценность упражнения состоит в том, чтобы заметить сложность и отказаться от поспешной оценки себя.

Вопросы для дневника

Вопрос для размышления. Как я узнаю, что эта тема проявляется в моей жизни?

Вопрос для размышления. Что в этой ситуации действительно достойно признательности, а что нуждается в изменении?

Вопрос для размышления. Какой конкретный поступок — мой или другого человека — я хочу отметить сегодня?

Вопрос для размышления. Как я могу повторить полезное действие, не требуя идеального результата?

Личная запись

Вспомните один конкретный факт сегодняшнего дня и при желании запишите его.

Назовите чувство, которое возникло у вас в этот момент. Можно произнести ответ вслух или записать его.

Подумайте, за что вы действительно благодарны, не преувеличивая и не отрицая трудности.

Отметьте, что в этой ситуации стоит изменить или спокойно обсудить.

Бережное напоминание

Если упражнения с дыханием вызывают дискомфорт, откажитесь от них и используйте простой взгляд вокруг.



Схема носит иллюстративный характер; значения условные.

Глава 8. Благодарность людям без долговой ловушки

Главная мысль

Признательность не делает нас должниками навсегда. Благодарить за поддержку и сохранять право отказать — совместимые действия.

В здоровой взаимности есть добровольность; в манипуляции «после всего, что я сделал» превращается в требование подчинения.

Жизненная ситуация

Друг помог Павлу с переездом, а через месяц просил крупный заём. Павел поблагодарил за помощь, но отказал в кредите, который не мог позволить.

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.