

Предисловие

Наша жизнь не такая уж и длинная. Если взять за среднюю продолжительность 70 лет, получится 25 550 дней. Всего 25 550 дней! Каждая из нас может сделать этот нехитрый расчет и увидеть, что давать дням своей жизни утекать, как песок сквозь пальцы, — непозволительная роскошь. Непозволительная роскошь — тратить время на то, что вам на самом деле не нравится. Непозволительная роскошь — прожить эти дни без любви и наслаждения.

Однако многие из нас не живут, а будто готовятся к жизни, будто пишут ее черновик. Мы все думаем, вот завтра... или, когда выйду замуж... или, когда закончу университет... или, когда заработаю много денег... а пока мы пролистываем жизнь, как страницы скучного романа.

И что в итоге? Сколько дней из своей жизни вы запомните? А сколько смешаются в серую массу будней?

В иллюзии, что «все впереди», что «я еще не готова», можно проспать всю жизнь. Что значит «спать» и как выйти из сна — наглядно описал Вадим Зеланд в своих книгах о Трансерфинге*. Я посвятила этому мою книгу-тренинг «Я все могу! Шаги к успеху»** — практическое пособие для тех, кто проснулся, но не знает, что делать дальше.

Книга, которую вы держите в руках, отличается от ежедневников, к которым все привыкли. Это необычный дневник. И создавался он для необычных женщин — для тех, которые знают, что сами могут творить свою судьбу. Раньше таких называли ведьмы, колдуньи, волшебницы. Я же называю их просто «уникальными» — потому что, несмотря на то, что магической силой наделена каждая без исключения женщина, пользуются ей

* Зеланд В. Трансерфинг реальности. Ступень I–V. СПб.: ИГ «Весь».

** Самарина Т. Я все могу! Шаги к успеху. Практика Трансерфинга. 52 шага. СПб.: ИГ «Весь», 2015.

единицы. Почему так мало? Это легко объяснить. Потому что на самом деле не все готовы полностью взять на себя ответственность за свою жизнь. А быть счастливой — это ответственность. И еще какая. Для тех же, кто готов, — эта книга.

Наверняка вы когда-то вели личный дневник, а может, ведете и сейчас. Обычно мы делаем записи, описывая свои надежды и тревоги, или просто рассказываем, как прошел день. Так или иначе, у всех нас периодически просыпается потребность запечатлеть свою жизнь на бумаге. Даже не зная о магической силе слова (особенно подкрепленного намерением), нас подсознательно влечет это занятие. Наверное, потому что в глубине души мы догадываемся, что жизнь можно не только описать, но и написать.

Этот дневник отличается от всех, что вы видели до этого, как отличается карта сокровищ от карты маршрутов автобусов в вашем городе. Отправной пункт ясен, а вот конечный... Только вам решать, куда вы хотите попасть.

В этой книге 52 главы. 52 отправных пункта — 52 практики, рассчитанные на 52 недели. То есть — на год. Мы проживаем каждый свой год по-разному. В предновогоднюю ночь есть традиция подводить итоги уходящего года. И обычно мы говорим: «Год выдался хороший», или «Год был тяжелый, надеюсь, следующий будет лучше». А что, если ровно через год, подводя итоги, вы скажете: «Это был отличный год, такой, как я и хотела, а следующий будет еще лучше — у меня такие планы на него, закачаешься!»

В этом дневнике нет календарных дат и нет привязки к началу нового года, а значит, начать свой путь вы можете прямо сегодня.

Осознанно создайте и проживите один год — и вы будете способны прожить всю свою жизнь так, как вы хотите.

В это трудно поверить, что можно вот так взять и сказать: «Весь год буду осознанной, буду мыслить позитивно, буду заботиться о себе, буду активной и энергичной, буду совершенствоваться и двигаться к своим целям. Буду счастливой весь год!» Звучит заманчиво, но не правдоподобно для нашего разума в первую очередь. Ведь он-то знает, что наша жизнь — это не ме-

довая патока. Он просто не готов брать обязательство, которое заведомо выполнить невозможно.

Я прекрасно его понимаю и поэтому прошу вас прожить осознанно и счастливо только один день — сегодняшний. А завтра... Завтра я попрошу вас о том же.

Сегодня — это все, что у нас есть. Вчера уже прошло, а завтра еще не наступило. Как проходит ваше сегодня? На что оно расходуется? Пропадет ли в чередке одинаковых серых дней или станет пунктом на пути к новой жизни?

Этот дневник поможет вам превратить каждый свой день в маленький, но постоянный шаг вперед. Шаг, из которого выстраивается Путь.

Итак, перед вами ваш личный Дневник, который станет верным помощником в путешествии по граням вашей прекрасной и уникальной души. Он поможет наблюдать и осознанно принимать те перемены, что будут происходить с вами. Поможет услышать себя и познать собственную глубину.

Каждая из вас по своей сути уникальна. Мы, к сожалению, этого не видим, по привычке сравниваем себя с другими женщинами, завидуем им. Гонимся за идеалом, а когда не достигаем его, то обижаемся и злимся на себя. Вот так, год за годом мы предаем свою суть, перестаем ценить себя.

Мы не видим собственной красоты, недооцениваем свои способности и не признаем таланты. Вы гораздо прекраснее, чем привыкли думать о себе. Я создавала эту книгу с намерением, чтобы каждая читательница убедилась в этом, узнав себя настоящую.

Что вас ждет

Вы научитесь сами создавать каждый свой день, неделю, месяц, в итоге — весь год. Если вы ведете деловой дневник, в котором записываете цели и дела на предстоящую неделю, то этот дневник поможет вам с легкостью реализовать намеченные планы.

В нем вы будете фактически задавать свою неделю, создавать ее по своему желанию, придавая ей определенный эмоциональный оттенок. Чтобы научиться формировать свою неделю, необходимо сначала представить, в каком состоянии вы хотите ее

провести. Как вы хотите себя чувствовать? Теперь свяжите это со списком предстоящих дел.

Например, ваши рабочие планы:

Понедельник: провести презентацию.

Вторник: встреча с партнерами.

Среда: заключить договор.

Ваше намерение на неделю может выглядеть так:

«У меня интересная, насыщенная неделя, наполненная радостными событиями. Я с легкостью провожу интересную презентацию, я довольна собой. Встреча с партнерами проходит продуктивно, все стороны довольны. Я заключаю очень выгодный договор...»

Кроме деловых планов, записывайте свои личные дела с позиции внутреннего состояния, которое вы хотите ощущать. Например:

Понедельник: визит к косметологу.

Вторник: тренировка в спортзале.

Среда: свидание.

Ваше намерение:

«Я чувствую легкость и вдохновение. Я довольна собой, своей внешностью и своей фигурой. Я превосходно себя чувствую и все успеваю...»

Теперь подробнее

Как я уже сказала, в этой книге 52 главы — каждая на одну неделю года. Не забегайте вперед, работайте с дневником последовательно.

1. Начиная новую неделю, запишите, в каком состоянии вы намерены ее прожить. Помните, какое состояние вы транслируете в мир, такую жизнь для себя и создаете.
2. Запишите реальную цель (или цели), которую вы хотите на этой неделе реализовать или насколько вы намерены продвинуться в каком-либо уже начатом деле.

3. В начале каждой недели вас ждет практическое задание. Некоторые из заданий могут показаться вам слишком простыми или даже незначительными. Поверьте — в самых простых вещах чаще всего кроются подсказки и ответы на вопросы, которые не дают покоя много лет. Начните делать и вы увидите, что порой в самом простом действии скрывается глубокий смысл, если ваши сердце и глаза открыты.
4. Вечером записывайте все положительные изменения и события, которые произошли с вами сегодня (не меньше трех). Пишите о том, что вы чувствуете, какие перемены происходят с вами.

Ценить и испытывать благодарность за то, что мы имеем, тоже нужно учиться. Порой мы даже не замечаем то хорошее, что происходит с нами ежедневно. Внимание с легкостью фиксируется на всем негативном, а вот приятные моменты обычно проходят незамеченными. Мы привыкли радоваться только значительным вещам и событиям, да и то не всегда. Даже то, о чем долго мечтали, мы принимаем как само собой разумеющееся, когда, наконец, получаем это.

Этот дневник поможет вам изменить ситуацию. Все, на что мы обращаем внимание — преумножается, поэтому в этом дневнике вы будете записывать *только* приятные события каждого вашего дня. И не меньше трех ежедневно. Не спешите говорить, что приятные вещи не случаются с вами каждый день. Научитесь их замечать — и вы увидите, что их намного больше.

Последнее напутствие

Рекомендуя вам вести дневник каждый день, я прекрасно понимаю, что как бы вы ни были сейчас полны решимости выполнять практику «от и до», будут дни, а может и недели, когда вы не захотите брать в руки дневник. Вы найдете массу «причин» для этого: сегодня ничего не произошло, о чем стоит написать, нет настроения, я не вижу изменений, я устала, мне не до этого, я не хочу...

Выйти из такого тупика может помочь ваша сила воли и осознанность. Только от вас зависит, позволите ли вы лени и плохому настроению взять вас в плен. В такие моменты спрашивайте себя: зачем я это делаю? Хочу ли я выполнить обязательство, данное самой себе, стать счастливее и изменить свою жизнь?

Еще — действуйте! Не сидите на месте!

В суете повседневных дел так легко потерять те искры озарения, которые будут приходить вследствие практик, что вы выполняете. Не всегда есть возможность оторваться от дел и остановиться, обдумать, прочувствовать то, что прямо сейчас открыла вам Вселенная. Чтобы не терять эти драгоценные крупинки нового знания, — каждый вечер делайте записи в дневнике. Даже если вы не знаете о чем, — возьмите ручку, напишите первое слово и поток сам выведет вас к самому ценному, что было в сегодняшнем дне. Пишите каждый день, и вы увидите, что ни один из них вы не проживаете зря.

Научитесь видеть ценность каждого дня — и вы увидите ценность всей вашей жизни!

Кроме этого, на каждой страничке вашего дневника вы найдете цитаты из моих статей и онлайн-проектов «Я все могу! Шаги к успеху» и «Повелительница Внешнего Намерения»*. В нужный момент они послужат вам подсказкой или вдохновением. А сейчас я хочу поделиться высказыванием писательницы Джулии Кэмерон, которое очень хорошо подходит, чтобы объяснить смысл ведения записей в этом дневнике:

*«Когда пишем о жизни, мы отвечаем на ее запросы. А ответив, становимся гибче, спокойнее, подвижнее. Осознаннее. Каждый день, каждая жизнь — череда развилочек, где нужно сделать выбор, и линза писательства дает нам возможность разглядеть жизнь, а значит — и жизненные выборы»**.*

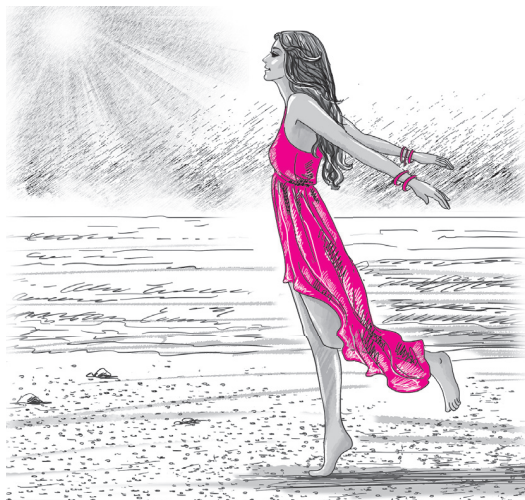
Ну что же, моя дорогая Уникальная Женщина — в Путь!

* Самарина Т. Повелительница Внешнего Намерения. СПб.: ИГ «Весь», 2016.

** Кэмерон Дж. Право писать. М: Гаятри/Livebook. 2015.

Неделя 1

Сегодня я проснулась
и увидела мир другими глазами.



Запишите свое намерение (цели) на эту неделю.

Запишите, в каком состоянии
вы намерены прожить эту неделю.

Практическое задание



Каждое утро вспоминайте намерение, которое вы записали. В течение дня как можно чаще проговаривайте его, сознательно входите и сохраняйте это состояние.

Подойдите к зеркалу. Посмотрите на себя. Рассмотрите внимательно свое лицо. Отметьте каждую родинку, ямочку и морщинку, не пропустите ни одной детали. А теперь улыбнитесь. У женщины, которая любит себя, не бывает недостатков, есть только милые особенности, изюминки, которые делают ее еще более очаровательной.

Возьмите лист бумаги, пронумеруйте строки от одного до десяти. Быстро, не размышляя, запишите 10 прилагательных, которыми вы характеризуете себя. Прочитайте, что получилось, есть ли в списке негативные оценки или качества, которые вы считаете своими недостатками? Если есть — превратите их в достоинства. Например, если вы написали о себе «торопливая», превратитесь в «стремительную». «Расточительная» — «щедрая». «Нерешительная» — «вдумчивая».

Перепишите обновленный список сюда. И на этой неделе почаще заглядывайте в него, чтобы напомнить себе о своих достоинствах.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Неделя 5

Я иду своим уникальным путем.



Запишите свое намерение (цели) на эту неделю.

*Запишите, в каком состоянии
вы намерены прожить эту неделю.*

Практическое задание

Наша жизнь на самом деле увлекательнее любого кино. Сюжеты, которые она нам подбрасывает, порой достойны романа или сценария.

Вспомните такой случай, а возможно, это был целый период вашей жизни: яркий, необычный, знаковый для вас или переполненный чувствами. Может, это был просто теплый и тихий вечер с дорогим человеком, и вы захотите описать не событие, а глубину ваших чувств.

Запишите его здесь, а если захотите, напишите об этом небольшой рассказ, стихотворение, сценарий или даже анекдот. Это задание поможет вам увидеть, что ваша жизнь — уникальна и наполнена интересными событиями не меньше, чем у героев книг и кино.

На этой неделе, выходя из дома, представляйте, что вы известная личность, например кинозвезда, которая решила пожить жизнью обычной женщины, чтобы вжиться в образ для нового фильма.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Каждый день записывайте не менее трех положительных изменений или событий, которые произошли с вами сегодня.