

Маргарита Мураховская

**Волшебный дневник
процветания**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
М91

Мураховская М.

Волшебный дневник процветания / М. Мураховская —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 175 с.

Волшебный дневник процветания - это сборник практических приемов и техник, которые помогли мне и многим моим клиентам жить с удовольствием и достигать успеха во всех сферах своей жизни легко и с радостью. Заведи для себя блокнот. И записывай в него все свои мечты, результаты своих достижений, свои гениальные идеи. А также выполняй в нем все нижеизложенные техники. Этот блокнот будет символизировать общение с самым близким для тебя человеком на Земле – с самим собой! Благодаря выполнению техник, твоя жизнь станет еще более наполненной и качественной, счастливой и радостной. Это намного проще, чем кажется. Главное действовать, упорствовать и никогда не сдаваться!

Благодарности

Огромная благодарность типографии ТЕС за высокий профессионализм, безупречное качество, командную работу и человеческое отношение.

Искренняя признательность дизайнеру данного издания, Николаю Кузнецову за потрясающую креативность, высокий профессионализм, пунктуальность и партнерское отношение. Коля, спасибо тебе за вдохновение, с которым ты работал над данным проектом.

Особая благодарность художнику данного издания, Ирине Кондрашовой, за необычайное трудолюбие, высокую ответственность и удивительный профессионализм. Ириша, спасибо тебе за терпение, творчество и душевность.

Я признательна корректору и редактору данного издания, Ольге Сивак за четкость, ответственность, пунктуальность, профессионализм и ценные советы. Оля, я счастлива, что всегда могу положиться на тебя.

Я бесконечно благодарна своему мужу, Владимиру Мураховскому за нежность, любовь, искренность и надежность. А также за финансовую поддержку данного издания. Володя, ты самый мудрый, проницательный и удивительный человек на свете!

Глубокая благодарность моему учителю Татьяне Калашник, за удивительные техники, которым она меня обучила. А также за потрясающий талант психотерапевта, мастера и наставника. Таня, низкий поклон тебе и признательность!

От автора

Ты держишь в руках сборник практических приемов и техник, которые помогли мне и многим моим клиентам жить с удовольствием и достигать успеха во всех сферах своей жизни легко и с радостью. Я собрала в данном издании самые эффективные и проверенные на практике техники.

Заведи для себя блокнот. И записывай в него все свои мечты, результаты своих достижений, свои гениальные идеи. А также выполняй в нем все нижеизложенные техники. Этот блокнот будет символизировать общение с самым близким для тебя человеком на Земле – с самим собой!

Благодаря выполнению нижеизложенных техник, твоя жизнь станет еще более наполненной и качественной, счастливой и радостной. В твою жизнь придет изобилие, любовь, успех и процветание! Это намного проще, чем кажется. Главное действовать, упорствовать и никогда не сдаваться!

В добрый путь!

А сейчас выполни волшебную технику. Помни: что напишешь, то и сбудется. Напиши сегодняшнюю дату:

число ____ месяц ____ год ____

А теперь перенесись с помощью своего воображения в будущее, на год вперед.

Число ____ месяц ____ год ____

Представь себе, что произошло чудо, ты использовал(а) все техники волшебного дневника процветания и самые главные твои желания сбылись.

Мои осуществившиеся желания (от 1 до 10):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Представь себе, что именно сейчас ты анализируешь результаты своей работы с дневником.

Как изменилась твоя жизнь за этот год? Что тебе дал этот дневник?



Часть 1. Техники успеха

Глава 1. Техники достижения целей



Лучший способ предсказать будущее—это создать его

Мои цели

Мы с помощью своего воображения переносимся на много лет вперед, в свое желаемое будущее и представляем свою жизнь, свои мечты. А затем превращаем свои мечты в цели и упорно стремимся к их реализации – это и означает осознанно управлять своей жизнью.

В чем ценность целей:

- Верность своим целям упрощает процесс принятия решений. Мы всегда знаем свои приоритеты.

- Цели улучшают психологическое и физическое состояние. Если мы занимаемся любимым делом и стремимся к вершинам своей мечты, то на апатию и грусть нет времени...

- Цели вызывают уважение окружающих.

Люди всегда идут за сильными и уверенными в себе.

- Цели избавляют человека от разочарования и потребности в одобрении окружающих.

Чтобы достичь поставленных целей, нужно страстно верить в свой успех и высоко себя ценить.

- Цели наполняют жизнь смыслом и повышают личностную эффективность.

Техника «Моя жизнь через 20 лет»



Представь, что все твои мечты сбылись. Ты стал(-а) богатым, успешным, счастливым человеком. Напиши свои мечты в настоящем времени, как будто они уже свершились. Например, у меня есть, я имею, я владею ...

Моя жизнь через 20 лет. Моя жизнь через 10 лет. Моя жизнь через 5 лет. Моя жизнь через 1 год.

Футуро-техника



Представь себе, что с сегодняшнего дня прошло 5 лет. И твоя жизнь сложилась так, как тебе хотелось. В твоём любимом журнале вышла статья о тебе, как о человеке, который добился невероятных успехов.

Как называется журнал? О чём эта статья? Напиши её краткое содержание (5-7 предложений)

Техника «Мои достижения»



В чем я вырос(-ла) за прошлый год как личность. Закончи предложения:

1. Я стал(-а) теперь...
2. Теперь я могу...
3. У меня здорово получается...
4. Я преодолел(-а) в себе...
5. Я достиг(-ла)...
6. Я стал(-а) более уверенным(-ой) в...
7. Моя жизнь теперь...
8. Я думаю о себе как о...
9. Моя душа наполнена...
10. Теперь я верю в...

Техника «Мои успехи»



Составь перечень успехов, которых ты добился(-ась) недавно или на протяжении всей жизни. Это могут быть успехи не только в работе, но и в любых областях жизни. Записывай все, что имеет

для тебя значение, даже если это не имеет значения для других. Дополняй список новыми достижениями. Таким образом, ты сможешь поддерживать свои силы и способности, что даст тебе дополнительную энергию для достижения успеха.

Техника «Перспективный план создания жизни моей мечты»



Лидерство – это не роль, а образ мышления

Что значит для меня жить по – своему (мой авторский стиль жизни)?

Каким человеком я хочу стать?

Если представить, что у меня нет такой проблемы как деньги, и я могу делать то, что хочу, быть тем, кем хочу, и иметь то, что я хочу, то какой была бы моя жизнь:

Что я делаю в идеале?

Где и кем я работаю?

Как я обычно провожу день?

Что я делаю, чтобы расслабиться и получить заряд вдохновения?

Что я делаю, чтобы внести свой вклад в совершенствование мира?

Что у меня есть?

Чего я добился (-ась)?

Где я живу?

Как выглядит мой дом?

С кем у меня наиболее близкие отношения?

Какая у меня семья?

Какой я человек?