



# СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПОСТ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ? .....	5
--	---

## КАК УСТРОЕН ТВОЙ ДНЕВНИК?

Страницы недели .....	6
Страницы дня .....	7
Приложения .....	12

## 1 НЕДЕЛЯ

28 ноября .....	22
29 ноября .....	24
30 ноября .....	26
1 декабря .....	28
2 декабря .....	30
3 декабря .....	32
4 декабря .....	34

## 2 НЕДЕЛЯ

5 декабря .....	42
6 декабря .....	44
7 декабря .....	46
8 декабря .....	48
9 декабря .....	50
10 декабря .....	52
11 декабря .....	54

## 3 НЕДЕЛЯ

12 декабря .....	62
13 декабря .....	64
14 декабря .....	66
15 декабря .....	68
16 декабря .....	70
17 декабря .....	74
18 декабря .....	76

## 4 НЕДЕЛЯ

19 декабря .....	84
20 декабря .....	86
21 декабря .....	88
22 декабря .....	90

23 декабря .....	92
24 декабря .....	94
25 декабря .....	96

## 5 НЕДЕЛЯ

26 декабря .....	104
27 декабря .....	106
28 декабря .....	108
29 декабря .....	110
30 декабря .....	112
31 декабря .....	114
1 января .....	116

## 6 НЕДЕЛЯ

2 января .....	124
3 января .....	126
4 января .....	128
5 января .....	130
6 января .....	132
7 января .....	136

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Икона Введение во храм Пресвятой Богородицы .....	138
Икона Рождества Христова .....	139
Люди, которые меня вдохновляют .....	140
Рождественская музыка .....	142
Что почитать .....	144
Что посмотреть .....	145
Рождественские традиции .....	147
Чек-лист декабрьского расхламления .....	148
Чек-лист создания праздничной атмосферы .....	149
Подарки со смыслом .....	150
Итоги года .....	152
План на следующий год .....	155
Трекеры на Рождественский пост .....	164

# ЗАЧЕМ НУЖЕН ПОСТ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ?

Зачем мы постимся? Часто считается, что пост — это способ «послужить Богу», принести Ему какую-то жертву. Однако на самом деле это не так. Пост не нужен Богу, он нужен нам как 1) время особого сосредоточения, когда можно остановиться и посмотреть на себя и свою жизнь как бы со стороны: живу ли я достойно Бога? Что в моих силах изменить, чтобы не было стыдно перед Ним? 2) время работы над собой. Это своего рода духовная тренировка самоконтроля, дисциплины и силы воли. Почему это важно? Как сказал современный святой Паисий Святогорец, человеческие усилия по изменению своего сердца — это нули, но, когда Бог видит, что человек трудится, он ставит перед этими нулями единицу. И невозможное становится возможным.

Цель поста — делая, что ты можешь, помочь Богу изменить твое сердце, сделать его мужественным, честным и добрым. И так — стать родным Христу. В этом отличие православного поста от тренировок личностного роста: христианину важно не просто «стать лучшей версией себя», но укреплять отношения с Богом, узнавать и любить Его.

Этот дневник — твой персональный помощник на пути Рождественского поста. В нем собраны проверенные и работающие инструменты для достижения поставленных целей, интересные факты и идеи, которые помогут тебе сделать это время ярким и увлекательным. Совершенно не обязательно использовать все, что есть в дневнике. Ты можешь выбрать то, что больше всего тебе подходит и нравится.



# КАК УСТРОЕН ТВОЙ ДНЕВНИК?

## СТРАНИЦЫ НЕДЕЛИ

### 1. Тема недели

Каждые 7 дней поста в дневнике посвящены отдельной теме. Над ней мы будем вместе размышлять на протяжении всего обозначенного периода. Поскольку пост перед Рождеством привязан к конкретным датам, то эти периоды будут начинаться каждый год с разного дня недели.

### 2. Вопрос для размышлений

Предложенный вопрос поможет тебе глубже вникнуть в тему недели. Запиши мысли, которые возникают у тебя до знакомства с текстами дневника, а потом вернись к этому в конце семидневного периода. Это поможет оценить, изменились ли твои представления о заданной теме.

### 3. Заметки

Этот раздел отведен для записей всего, что тебе покажется необходимым. Можно записывать здесь свои мысли по теме недели или вопросы, которые возникают у тебя в процессе работы с дневником. А может быть, ты будешь использовать это пространство просто для записи своих мыслей или оставишь его пустым.

### 4. Итоги недели

Название говорит само за себя. Это место для подведения итогов прошедшей недели. Можно двигаться по схеме трех вопросов: что получилось, что не получилось и — обязательно — почему. Если тебе больше нравится записывать итоги в виде свободных размышлений — это тоже прекрасно. Главное — при

определении причин неудач избегать шаблонных ответов типа «я лентяй и мало старался». Постарайся быть объективным. Очень часто в основе наших провалов лежат не только наши слабости, но и какие-то внешние обстоятельства или недостаточно хорошо продуманная система, например. В конце поста ты сможешь оглянуться назад, перечитать свои мысли и увидеть картину своего постного пути целиком.

## 5. Мои открытия недели

Этот раздел предназначен для записи того, что тебя особенно впечатлило за неделю. Возможно, это будут какие-то строчки Священного Писания или интересные факты из дневника, новые мысли, которые пришли тебе в голову после разговора с другом, или что-то важное, что ты узнал в Интернете. Записывая такие находки, ты за весь пост соберешь настоящую коллекцию ценной информации.

# СТРАНИЦЫ ДНЯ

## 1. Писание

Священное Писание — это радостная весть, которая помогает нам найти смысл своей жизни. В первую очередь важны четыре Евангелия и послания святых апостолов. Каждый день ты будешь находить в своем дневнике рекомендации по отрывкам из Писания, с которыми стоит познакомиться. Возьми текст Нового Завета на русском языке или найди его в Интернете.

Когда мы читаем текст Писания, важно задумываться о том, что он значит и какое отношение имеет к нам. Если появляются какие-то вопросы, ты можешь подойти с ними к священнику, к родителям или к любому из христиан, а также можешь задать их нам в специальном чате:



За время поста ты познакомишься со следующими книгами Писания:

- ❶ **1-е послание апостола Иоанна Богослова (1 Ин.)** — текст, который помогает узнать, что такое любовь в христианском понимании.
- ❷ **1-е послание апостола Павла к Коринфянам (1 Кор.)** — одно из самых важных посланий, в котором содержится очень много практических советов. Часть слов апостола Павла будет легко понять, а некоторые советы могут показаться необычными. Все, что тебе непонятно в этой книге, ты можешь узнать в чате (см. QR-код выше).
- ❸ **Евангелие от Марка (Мк.)** — самая короткая история о жизни и учении Иисуса Христа.

А перед Рождеством ты познакомишься с отрывками из других Евангелий, в которых рассказано о рождении Христа.

Священное Писание состоит из десятков разных книг, разбитых на главы. Те, в свою очередь, делятся на отдельные строки, называемые стихами. Чтобы лучше ориентироваться в книгах Священного Писания, важно уметь узнавать сокращенные отсылки к определенным текстам.

Обычно сокращение выглядит следующим образом: Мф. 23: 15. В самом его начале обозначается книга, из которой берется текст. Если в Писании несколько книг с одинаковым названием, перед сокращением ставится порядковый номер, например: 1 Кор., 2 Кор. Далее следует номер главы, после — номер стиха.

## 2. Молитва

Молитва — это обращение к Богу, беседа с Ним. В ней ты можешь попросить Господа о чем-то, поблагодарить или извиниться. Молиться каждый день — добрая привычка. Можно обращаться к Богу своими словами, а можно — молитвами, которые написали другие люди. Но очень важно понимать, что там написано.

В дневнике на каждый день приводится одна короткая молитва, посвященная Рождеству. Большая часть этих молитв взята из декабрьской Минеи — книги, по которой совершаются церковные богослужения в декабре. Кроме того, в этот раздел включены и авторские молитвы. Они помогут тебе вдохновиться на обращение к Богу своими словами. Эти тексты ты можешь добавлять к своим обычным утренним или вечерним молитвам.

### 3. Слава Богу за...

Благодарение — одна из самых важных форм молитвы. «За все благодарите», — писал апостол Павел фессалоникийцам (1 Фес. 5: 16). В этом разделе дневника ежедневно записывай то, за что хочешь поблагодарить Бога. Это могут быть как серьезные вещи, так и мелочи вроде красивого солнечного луча, который поднял настроение, вкусного завтрака или дружеской поддержки.

### 4. Итоги дня

Здесь можно записать важные события, наблюдения за собой, за тем, что, может быть, стоило сделать лучше, а что уже удалось сделать хорошо. Это пространство для любых дневниковых записей. И привязка ко времени суток тут, конечно, условна.

### 5. Трекеры

Когда мы стремимся что-то изменить и достичь каких-то целей, нам не обойтись без того, чтобы регулярно видеть реальную картину процесса. Прекрасными помощниками на этом пути будут трекеры. Порой нам кажется, что на прошедшей неделе мы довольно регулярно что-то делали, а по факту оказывается, что это было лишь два дня из семи. Если же мы каждый день отмечаем выполнение или невыполнение задуманного, то имеем возможность периодически смотреть на общую картину и анализировать, какие есть проблемы и где мы можем что-то вовремя изменить.

Кроме того, трекеры положительно влияют на нашу организованность. Но здесь очень важно внимательно следить, чтобы этот полезный инструмент не начал давить на тебя. Для этого с самого начала не ставь перед собой цель заполнить трекеры на сто процентов. Если даже просто приучить себя регулярно работать с ними, это уже даст отличный результат.

А еще ставить галочки очень приятно! Каждая отметка о выполнении дает вам всплеск дофамина (одного из гормонов счастья) и повышает мотивацию к действию.

Трекеры можно отмечать на странице каждой недели или в общей сводной таблице, размещенной в конце дневника (с. 164–165). Ее, кстати, можно вырезать и использовать как закладку для дневника или повесить над столом или на магнитную доску, чтобы твои основные цели всегда были перед глазами. Выбирай, как тебе удобнее.






В дневнике мы предлагаем пять пунктов для отслеживания. Три из них заранее подобраны нами — они позволят тебе охватить ключевые стороны духовной жизни.

❶ **Молитва** — очень важная часть жизни любого христианина, но здесь нет каких-то универсальных критериев. Хорошо, если ты в самом начале поста определишь свою меру ежедневной молитвы и будешь отмечать этот пункт в трекере. Выбирая эту норму, лучше ориентироваться на средний показатель. Часто перед началом поста у нас море сил и вдохновения, и мы планируем ежедневно много времени посвящать молитве. На этом этапе мы не всегда учитываем те сложности, которые могут возникнуть: большая нагрузка в школе, дополнительные занятия, помощь по дому. А ведь отдыхать тоже нужно. Результатом такого непродуманного подхода к молитве становится глубокое разочарование в своих силах и потеря радостного настроения. Поэтому, когда будешь планировать, попробуй определить для себя сначала идеальный вариант, потом минимальный — и взять в качестве цели что-то среднее.


❷ **Писание** — здесь все достаточно просто. В дневнике уже есть подсказки, что и в какой день нужно читать. А дальше остается только отмечать в трекере, получилось ли прочесть сегодня то, что стояло по плану. Стоит также изначально определить, что будет для тебя основным критерием: регулярность или объем прочитанного. Если регулярность, то, когда ты наверстываешь пропущенное за один день, не нужно заполнять трекер за те дни, в которые ты не читал. Только так ты сможешь получить правдивую картину и поработать именно над привычкой обращаться к Писанию на ежедневной основе. Если же твоя ключевая цель — прочитать весь запланированный объем, а регулярность вторична, то, охватив разом объем нескольких дней, вполне можешь поставить галочки и в них тоже. Главное — быть честным с самим собой.

❸ **Пост в еде** — этот пункт, наверное, самый простой и привычный. И критерий выполнения тут довольно очевидный: соблюдал постные ограничения — поставил галочку, нарушил их — не поставил. Важно грамотно определить свою меру. На эту тему существует множество готовых рекомен-

даций и схем, в том числе всевозможные календари с отметками, что в какой день можно есть. Но если мы говорим об осознанном подходе, то гораздо полезнее определить для себя индивидуальную меру поста, не впадая в крайности, и стремиться ее придерживаться. Подробнее мы еще поговорим об этом на первой неделе поста.

 Следующие два пункта ты определяешь для себя полностью сам — это поможет сделать дневник по-настоящему индивидуальным инструментом, работающим именно для тебя.

- ④ **Фокус поста** — это задача, которую ты определяешь для себя в начале поста и планомерно над ней работаешь. Может быть, ты часто опаздываешь, резко отвечаешь своим близким, затягиваешь важные дела или с трудом держишь слово? Пост — отличное время заменить плохую привычку на хорошую. А может быть, ты захочешь выбрать в качестве фокуса приобретение какого-то полезного навыка: например, всегда улыбаться и говорить «спасибо» продавцам и кассирам, регулярно наводить порядок у себя на столе, каждый вечер помогать родителям по дому. Ты можешь взять то, что наиболее актуально для тебя сейчас. Главное, чтобы фокус был один. Если их будет несколько, то получится расфокусировка, а значит, затея потеряет всякий смысл. Остальные идеи просто запиши и отложи на будущее.

 Нередко возникают сложности с тем, что считать критерием выполнения поставленной задачи. Об этом стоит подумать заранее. Оптимальное решение здесь следующее: если ты за день уделит хоть какое-то внимание своему фокусу — это уже зачет, пусть даже не все получилось идеально. Основная задача — приучить себя держать важную для тебя цель в фокусе внимания и поступать более осознанно.

- ⑤ **Дополнительные ячейки** мы добавили на тот случай, если ты захочешь отслеживать что-то еще, что не входит в предыдущие четыре пункта. Может быть, это будет регулярность Причастия, ограничение времени на соцсети и ком-

пьютерные игры или что-то еще, а возможно, ты просто оставишь этот раздел пустым. Или, наоборот, добавишь сюда свой пункт, но не станешь отслеживать что-то из предложенного нами. Здесь у тебя есть полная свобода, ведь дневник — это твой личный инструмент. Главное — не поддаваться соблазну отслеживать все подряд, а взять только то, что для тебя сейчас действительно актуально и по силам.

## 6. Тематические материалы

Этот раздел каждый день будет посвящен своей теме. Здесь ты найдешь интересные факты и полезные материалы, размышления на разные темы и вопросы, обращенные лично к тебе.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложениях мы разместили дополнительные полезные материалы: чек-листы, инструкции, списки и рекомендации, которые могут пригодиться тебе во время поста и при подготовке к Рождеству. Обязательно посмотри этот раздел до начала работы с дневником, чтобы иметь полное представление обо всем, что ты можешь использовать.



Этот дневник принадлежит...

- Имя

.....

- Мой день рождения

.....

- Мой день ангела

.....

- Мой телефон

.....

- E-mail

.....



НИКЕЯ

Рождественский пост \_\_\_\_\_ года

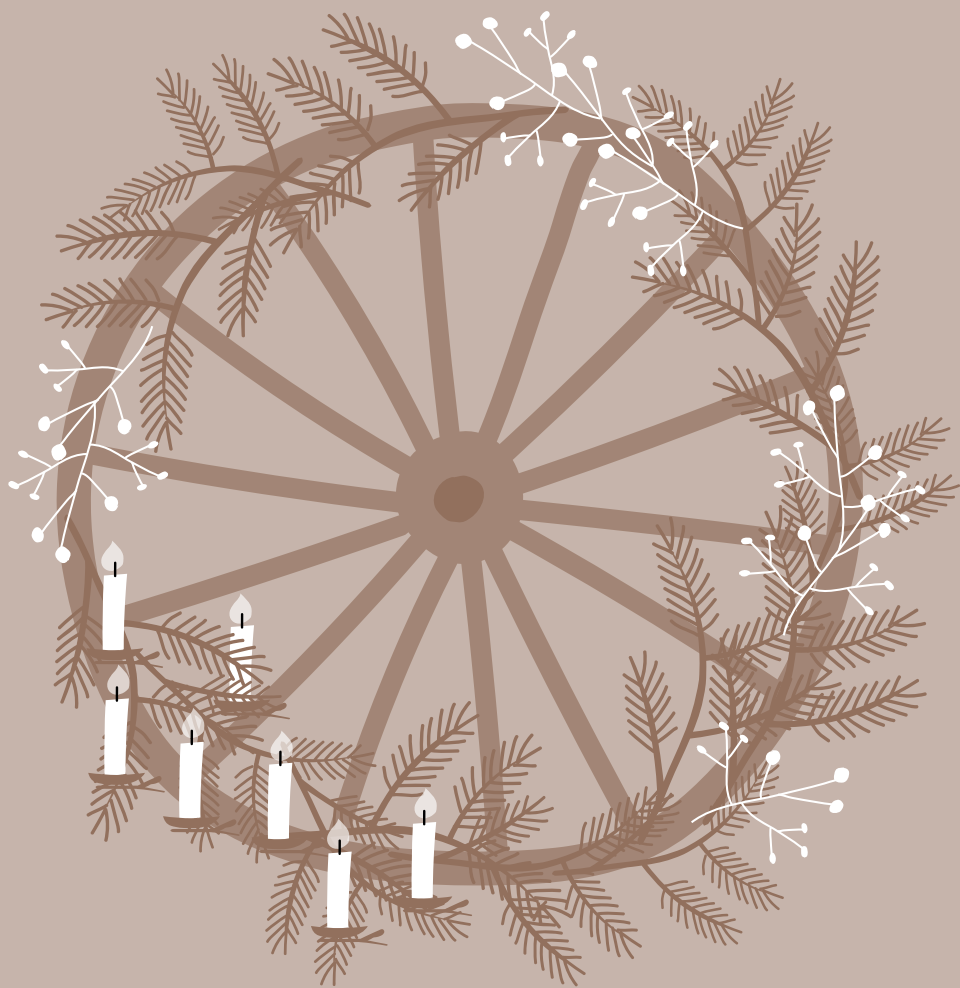
28.11 – 06.01

[illegible]

◆ заметки

[illegible]





1 Неделя



# 1 неделя

28.11 — 04.12

- **Тема недели**  
Пост
- **Вопрос недели**  
Зачем я пощусь?

Заметки

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

Трекеры 	28 ноября	29 ноября	30 ноября	1 декабря	2 декабря	3 декабря	4 декабря
Писание							
Молитва							
Фокус поста							
Пост в еде							