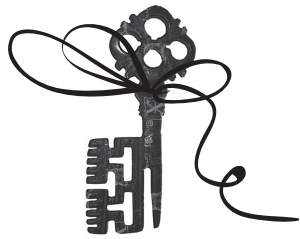


1

Январь







Новый год

- Чего вы ожидаете от наступившего года?
- Какие цели ставите себе, какие у вас есть планы и желания?
- Чего ждете от магического ежедневника?



Моя цель — помочь вам приобрести главный магический навык — умение владеть собой, своей силой, своими талантами и возможностями, быть хозяином своей жизни.

Мы будем учиться использовать магическую энергию годового круга, чтобы сделать себя сильнее, а свою жизнь — гармоничнее. Двигаясь вместе с силами природы, мы будем учиться погружаться вглубь себя, проходить через умирание и возрождение, накапливать силы, ставить цели и достигать их, учиться новому, вспоминать старое, исполнять свои мечты и желания, жить осмысленной и полной жизнью.



Если вы держите в руках эту книгу — возможно, для вас пришло время изменить свою жизнь к лучшему, сделать то, о чем вы давно мечтали, понять свою сущность и свой истинный путь.

Может быть, это тот самый поворотный момент, за которым вас ждет совсем другая жизнь.



Ежедневник

◎ Почему именно этот формат?

Во-первых, **ежедневник учит дисциплине**. Регулярность — это главное правило ведения дневника, а также главное правило в работе над собой. Чтобы выработать любое новое качество, нужна практика.

Во-вторых, **важно записывать то, что происходит при этой работе над собой**.



Дневник — это инструмент, который поможет вам внимательнее взглянуть на себя и свою жизнь, выработать новую стратегию жизни и воплотить ее в действительности.

Записывайте в первом поле после текста те мысли и идеи, которые будут возникать у вас при прочтении этого ежедневника, и то, как вы можете использовать это в своей жизни, практически применить. Если вам не хватает места в этом ежедневнике — записывайте это в другом месте.

Вы подумали, какие цели вы ставите себе на наступивший год и какой помощи вы ожидаете от магического ежедневника? **Запиши-**

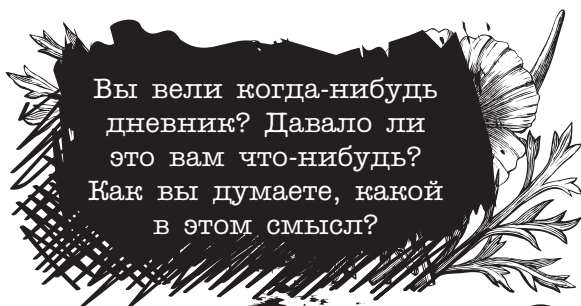
те это, если еще не записали. Это заставит вас серьезнее относиться к своим идеям и к их воплощению в действительности.

Пробуйте те практики, о которых я рассказываю, отвечайте на вопросы, записывайте свои ответы.

Вопросы — это ключи, помогающие вам взглянуть в глубину вашей сущности. Не жуйте, когда отвечаете. Если на какой-то вопрос не хочется отвечать — подумайте почему. Вероятно, эта тема для вас является по какой-то причине болезненной.

Обсуждайте свои ответы с единомышленниками.

Думайте. Задавайте себе те вопросы, которых я не знаю.



Вы вели когда-нибудь дневник? Давало ли это вам что-нибудь? Как вы думаете, какой в этом смысл?




3
января

Личная работа

На протяжении этого года мы будем пытаться перехитрить свою лень, свои ложные представления о действительности, страх перемен, боязнь брать на себя ответственность за свою жизнь.

Скорее всего, это будет не просто.



Не существует какого-то специального «магического зелья», чтобы жизнь сама собой складывалась хорошо. Существуют магические инструменты, которые способны помочь, но если сам человек не работает, то и эти магические инструменты ему не помогут. Чтобы получить что-то, нужно потрудиться.

Это не обязательно должна быть «работа на износ»: во многих случаях личное усилие должно быть небольшим, но **приложенным в нужное время и в нужном месте** и с пониманием того, что ты делаешь.

Часто это сложно, потому что приходится бороться с собой, со своим привычным поведением. Но это — необходимая часть развития. Чтобы меняться и становиться лучше, нужно желать, пытаться, ошибаться, исправлять ошибки, учиться на них, обретать новые навыки, проверять их на практике, совершенствоваться в них, создавать что-то новое, терять, пугаться, удивляться, радоваться...



Вы готовы? Для чего вам все это нужно?



Я

Самопознание — это основа развития человека. Это не имеет никакого отношения к эгоизму и нарциссизму: конечно, нельзя приносить в жертву реальную жизнь и реальные действия, просто бесконечно размышляя о себе, однако для того, чтобы эффективно действовать, **нужно хорошо знать свои возможности, слабые стороны, понимать, чего ты боишься и чего ты хочешь.**

Попытка понять, кто ты, — это бесконечный процесс, и к этому вопросу мы будем периодически возвращаться с разных сторон на протяжении всего года. Однако давайте попробуем ответить на него сегодня.

Вы знаете, кто вы?

Не спешите с ответом.

Часто бывает, что между тем, что люди думают о себе, и тем, чем они на самом деле являются, существует большая разница. Можно всю жизнь открывать в себе какие-то новые грани и новые возможности.

Есть разные способы самопознания.

Некоторым людям нужно для этого обдумывать свои действия, чувства, возникающие мысли; другим для этого необходимо общаться с другими людьми, узнавать их мнение о себе; какие-то люди осознают себя через действие — они являются тем, что они делают; кому-то нужны психологические тесты или эзотерические техники.




Итак, кто вы? Каким образом к вам приходит знание о себе?



5
января


Для нашей психологической реальности важны не сами события, происходящие в действительности, а то, какие **чувства** мы по этому поводу испытываем, какое у нас **отношение к происходящему**. А психологическая реальность — это то, что во многом творит нашу судьбу, заставляет нас действовать тем или иным способом, совершать тот или иной выбор.



В любом событии, даже самом тяжелом, есть что-то, за что мы можем испытывать благодарность. Тяжелое событие можно воспринимать как урок, который научил нас чему-то и сделал мудрее, или как испытание, благодаря которому мы стали сильнее и опытнее. Без чувства благодарности проблемы и трагедии будут просто бессмысленным опытом боли и лишений, вызывающим ощущение собственного бессилия и невозможности повлиять на собственную жизнь. Умение быть благодарным учит нас относиться к сложностям конструктивно, используя те позитивные моменты, которые в них есть.

Благодарность


И конечно, очень важно быть благодарным за все хорошее, что есть в нашей жизни. Часто основная проблема людей — в том, что они не умеют ценить те дары, возможности и счастливые шансы, которые у них есть. **Ведь то, что мы не умеем ценить, мы не можем и использовать.**



Благодарность — это энергия. Когда мы испытываем к кому-то (или за что-то) благодарность, мы подпитываем его.

Представьте себе две ситуации: в одном случае вы сделали для человека что-то хорошее и получили в ответ полное равнодушие, а в другом случае вы сделали для человека что-то хорошее и получили в ответ сердечную благодарность. В каком случае вы более охотно будете делать в будущем что-то хорошее для этого человека?

Примерно то же самое происходит и с тем, что случается в вашей жизни. Ощущая благодарность за что-то хорошее, вы усиливаете это.




Как в вашей жизни проявляется благодарность?



6
января

Дневник Благодарностей




Я предлагаю вам вести дневник благодарностей, который поможет усилить те радостные моменты, которые присутствуют в вашей жизни.

Пишите во втором поле о тех вещах, за которые вы чувствуете благодарность в данный конкретный день. Какие-то из этих вещей могут повторяться каждый день, какие-то будут каждый раз разные. Это могут быть и серьезные, и какие-то «глупые» вещи, которые имеют значение только для вас. Если вы в какой-то день не ощущаете благодарность вообще ни за что — подумайте логически, за что вы можете испытывать бла-

годарность (за хорошую погоду; за то, что вы живете). Если у вас такой тяжелый момент, что сама мысль о том, что вы можете благодарить, а не только плакать, вызывает у вас недоумение, пишите о том, например, что вы благодарны за испытание. Можно адресовать благодарность кому-то: Богу, Вселенной или конкретным людям, а можно просто писать «Спасибо за...».

Важно именно писать, причем каждый день. Чувствовать благодарность — это хорошо, но записывать все, за что вы испытываете благодарность, гораздо эффективнее. Если вы пропустили какой-то день — вернитесь к нему позже.



Начните прямо сейчас — напишите свои сегодняшние благодарности, а потом вернитесь к предыдущим страницам (дням) этого года и напишите, за что вы были благодарны в те дни.




7
января

Желания

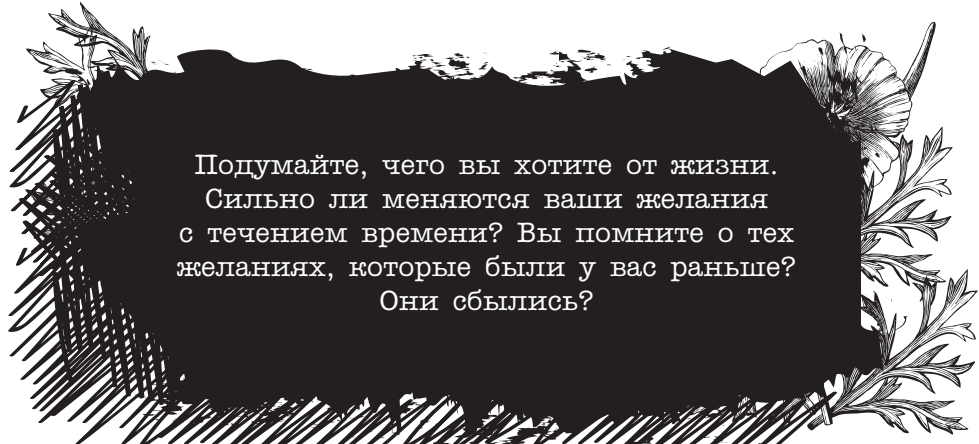
- Если вам в руки попадет золотая рыбка — вот прямо сейчас, — вы знаете, о чем вы ее попросите?
- Это будет то, чего вы действительно, по-настоящему хотите? Что принесет вам радость? Сделает вас счастливым, а вашу жизнь — полной?
- Или вы скажете первое, что придет на ум: то, что принято хотеть, или то, что вы хотели раньше, или то, что ваши родные хотят для вас, или то, от чего вы просто зависите?

На самом деле вопрос «чего я хочу» не такой простой, как может показаться на первый взгляд, — так же как и вопрос «кто я такой». Все люди — разные, у каждого могут быть свои ценности, свои идеалы и свои желания. Кроме того, они могут и меняться с течением времени.



Конечно, все мы всегда чего-то хотим, но часто то, что мы думаем о своих желаниях, расходится с тем, чего мы хотим на самом деле, по-настоящему.

Поэтому важно осознавать свои желания и жизненные ценности, формулировать их, время от времени пересматривать и соотносить с ними свои текущие жизненные планы.




Подумайте, чего вы хотите от жизни.
Сильно ли меняются ваши желания с течением времени? Вы помните о тех желаниях, которые были у вас раньше? Они сбылись?



8
января

Формулировать точно

Кроме того, что нужно сформулировать свои желания, нужно **сформулировать их правильно.**



Магия работает формально. Особенно это касается того, что вы проговариваете вслух или записываете. Важно правильно формулировать то, о чем вы просите, потому что в некоторых случаях можно случайно наколдовать себе вовсе не то, что планировалось.


Желание «отдохнуть от работы», например, может быть реализовано через попадание в больницу.

Желательно не использовать частицу «не» (подсознание не понимает отрицание): лучше желать «здоровья», чем «не болеть».

Нужно помнить, что ваши желания должны касаться вашей жизни.

За свою жизнь вы точно в ответе. За жизнь других — нет. Нельзя хотеть **за других.**

И нельзя хотеть **про других.** Например, желание «Хочу, чтобы мой супруг вел себя так, как мне нравится» не имеет смысла; смысл имеет желание «Хочу быть счастливым в семейной жизни», потому что счастливым можно быть вне зависимости от того, как ведет себя ваш супруг.



Попробуйте отследить свою речь. Как часто вы используете негативные высказывания (например, лишний раз используете «не» или «нет»)? Как часто люди не понимают, что вы имеете в виду?




9
января


Желаемые Благодарности

Третье поле таблички предназначено для записи ваших желаний — того, за что вы хотите испытывать благодарность. Пишите их каждый раз после того, как написали, за что вы благодарите мир сегодня.

Эти желания должны быть сформулированы в настоящем времени, примерно как благодарности (например, «Спасибо за высокооплачиваемую, перспективную и интересную работу»). Следите, чтобы благодарностей за день было больше, чем желаний.



Конечно, при этом свои желания не нужно часто менять: сначала хорошо продумайте, чего вы по-настоящему хотите, правильно сформулируйте это и пишите, пока желание не исполнится.



Сформулируйте свои желания и запишите их. Вернитесь к прошедшим дням этого года и напишите их и там.



10
января

Ответственность за себя

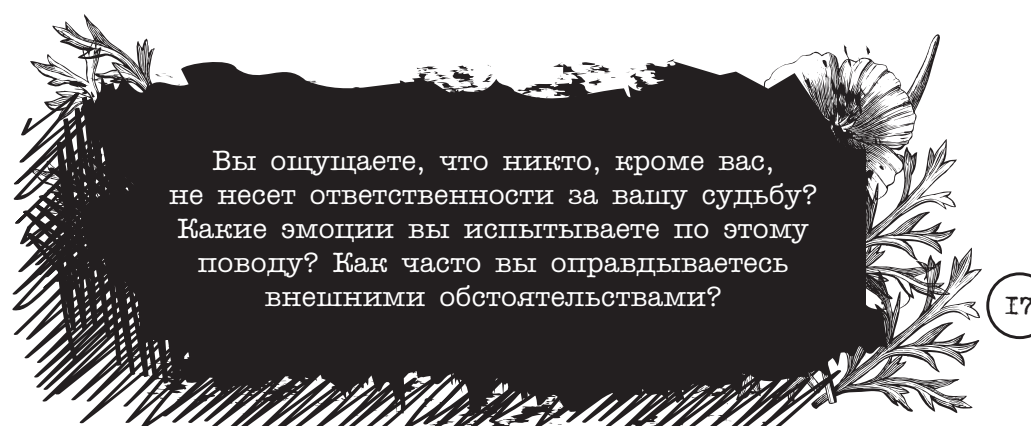
Каждому человеку важно осознать, что он несет ответственность за себя, за свою душу и свою судьбу.

Никто, кроме вас, не сможет прожить вашу жизнь.

Пытаться переложить эту ответственность на что-то другое — на жизненные обстоятельства, на других людей, на саму судьбу — ошибка.

На самом деле все обстоятельства и трудности даны человеку именно для того, чтобы он, справившись с ними, стал сильнее и свободнее, лучше понял себя, свои возможности и свой истинный путь.

У каждого из нас есть шанс прожить свою жизнь таким образом, какой нам кажется правильным. Используйте вы этот шанс или нет — зависит только от вас.




Вы ощущаете, что никто, кроме вас, не несет ответственности за вашу судьбу? Какие эмоции вы испытываете по этому поводу? Как часто вы оправдываетесь внешними обстоятельствами?



11
января

Созидание


Одна из особенностей человека — это способность **созидать**. Так мы можем повлиять на реальность, дать что-то другим, сделать свою жизнь лучше, проявить свои уникальные таланты, оставить что-то после себя.



Созидать — это и наш долг, и счастье. Это дает нам вдохновение и азарт, радость видеть плоды своего труда, познавать себя в контакте (а иногда — в борьбе) с реальностью.

Вся наша жизнь состоит из череды того, что мы создаем: например, любая сделанная вещь, приготовленная пища, качественно выполненная работа, придуманная шутка.

Созидание может быть не только в физической плоскости. Материалом могут стать и слова, и образы, и звуки, и движения, и внимание, и энергия — все, что рождает что-то новое. Обычно это новое появляется потому, что пришло его время, и человек, создающий это, просто помогает проявиться этому новому в реальности.




В какой области вам нравится создавать что-то новое? Что бы вам хотелось оставить после себя?



12
января

Быть собой

У каждого человека есть право быть самым собой. И даже не просто право: можно сказать, что **стать (и быть) собой** — это цель любого человека. Тогда и вся его жизнь будет настоящей, и после себя он оставит что-то настоящее.



Слушайте свой внутренний голос, который говорит, как вам нужно жить. Доверяйте себе. Сомнения в себе часто являются врагом человека, не защищающим его от ошибок, но мешающим прожить свою реальную жизнь, действовать, учиться, совершенствоваться.

Конечно, это работает и по отношению к другим людям. У них тоже есть право быть собой — прожить свою жизнь так, как им хочется, и даже совершить те ошибки, которые они совершают. **Не нужно пытаться переделать других просто потому, что они не соответствуют вашему представлению о том, что правильно и красиво.** Ваши представления — это всего лишь ваши представления.



Что для вас значит быть собой?