

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ БАРБАРЫ ШЕР

Мечтать не вредно

ТВОРЧЕСКИЙ
БЛОКНОТ



48

УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ВОДОХНОВЕНИЯ,
ПЛАНИРОВАНИЯ
И ДОСТИЖЕНИЯ ТОГО,
ЧЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ХОЧЕШЬ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



ЭТОТ БЛОКНОТ ПРИНАДЛЕЖИТ



КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://www.kniga.biz.ua)

Мечтать не вредно

ТВОРЧЕСКИЙ БЛОКНОТ

48 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ,
ПЛАНИРОВАНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ТОГО,
ЧЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕШЬ

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ БАРБАРЫ ШЕР

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2017

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 159.955.1
ББК 88.251.4-8
М55

В книге использованы иллюстрации Натали Ратковски

М55 Мечтать не вредно. Творческий блокнот. 48 упражнений для вдохновения, планирования и достижения того, чего действительно хочешь. От издательств Барбары Шер. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 192 с. : илл.

ISBN 978-5-00100-541-4

48 кратких, практических и эффективных упражнений основаны на уникальной методике Барбары Шер, автора бестселлеров, психотерапевта и коуча с мировым именем.

Этот творческий блокнот научит вас мечтать и поможет найти ответы на два важных вопроса: что вы хотите делать в этой жизни и как этого достичь.

Выполнив задания, вы поймете, как и почему потеряли связь со своей мечтой, узнаете простые и приятные способы для ее возвращения, а затем сможете составить подробный план действий и сделать то, что вы любите, реальной и вполне достижимой целью.

УДК 159.955.1
ББК 88.251.4-8

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-541-4

© Издание. Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВАША МЕЧТА СТОЛЬ ЖЕ УНИКАЛЬНА, КАК И ВЫ САМИ. НО КАКОЙ
БЫ ОНА НИ БЫЛА — СКРОМНОЙ ИЛИ ГРАНДИОЗНОЙ, ФАНТАСТИ-
ЧЕСКОЙ ИЛИ РЕАЛЬНОЙ, ДАЛЕКОЙ, СЛОВНО ЛУНА В НОЧНОМ НЕБЕ,
ИЛИ ЖЕ СОВСЕМ БЛИЗКОЙ, — Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ПРЯМО СЕЙЧАС ВЫ
НАЧАЛИ ВОСПРИНИМАТЬ ЕЕ ВСЕРЬЕЗ.

Барбара Шер



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЭТОТ БЛОКНОТ НАУЧИТ ВАС МЕЧТАТЬ И ПОБЕЖДАТЬ.

ПОБЕЖДАТЬ — ЗНАЧИТ ПОЛУЧАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ. НЕ ТО, ЧЕГО ВАШИ РОДИТЕЛИ ВАМ ЖЕЛАЮТ, НЕ ТО, ЧТО ВЫ СЧИТАЕТЕ ДОСТИЖИМЫМ, А ИМЕННО ТО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ ВСЕМ СЕРДЦЕМ И О ЧЕМ МЕЧТАЕТЕ.

ВЫ ПОБЕЖДАЕТЕ, КОГДА ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ, КАЖДОЕ УТРО РАДУЕТЕСЬ НОВОМУ ДНЮ, ОБОЖАЕТЕ СВОЕ ДЕЛО, ДАЖЕ ЕСЛИ ПОРОЙ БЫВАЕТ СТРАШНО.

ЭТО ПРО ВАС? ЕСЛИ НЕТ, ТО ПОДУМАЙТЕ: ЧТО ИЗМЕНИТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Создать жизнь своей мечты несложно. Для этого нужны:

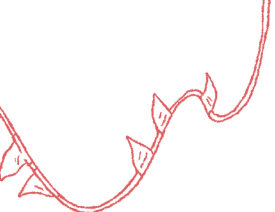
- **МЕТОДИКИ** РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, УМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ, ДОСТУП К МАТЕРИАЛАМ, ИНФОРМАЦИИ И КОНТАКТАМ;
- **СТРАТЕГИЯ** УПРАВЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫМИ ЧУВСТВАМИ И СЛАБОСТЯМИ ВРОДЕ СТРАХА, УНЫНИЯ И ЛЕНИ;
- **УМЕНИЕ** ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ БУРИ В ОТНОШЕНИЯХ С БЛИЗКИМИ ИЗ-ЗА ПЕРЕМЕН В ВАШЕЙ ЖИЗНИ И ПОЛУЧАТЬ ДРУЖЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ В ПРИНЯТИИ РИСКОВАННЫХ РЕШЕНИЙ.

Звучит заманчиво? Не все так просто. Методики и стратегии объясняют, как побеждать, но наши желания — это очень важное «зачем», сила, приводящая в действие весь механизм.

*Поэтому сначала нужно
понять, чего вы хотите.*



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Нас учили, что мечты — дело несерьезное, поверхностное. Но это вовсе не так. Мечты — не баловство, которое может подождать, пока вы занимаетесь «серьезными» делами. Это необходимость.

ЗАПОМНИТЕ:
ТО, ЧЕГО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ХОТИТЕ ВСЕМ СЕРДЦЕМ, — ЭТО
ТО, ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
НУЖНО, И ВЫ ОБЯЗАНЫ ЭТО ПОЛУЧИТЬ.

КАКАЯ ВАША САМАЯ ЗАВЕТНАЯ МЕЧТА? ЗНАЕТЕ ОТВЕТ — ПРЕКРАСНО. СОМНЕВАЕТЕСЬ? УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПЕРВЫХ ДВУХ РАЗДЕЛОВ БЛОКНОТА ПОМОГУТ ВАМ ПОНЯТЬ СЕБЯ И СВОИ ЖЕЛАНИЯ.



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



ВАМ ПРЕДСТОИТ НАЙТИ ОТВЕТЫ
НА ДВА ВАЖНЫХ ВОПРОСА:
ЧТО и КАК.
ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ДЕЛАТЬ И КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ.

Выполнив **УПРАЖНЕНИЯ** из этого Блокнота, вы поймете, как и почему утратили **СВЯЗЬ СО СВОЕЙ МЕЧТОЙ**, узнаете простые и приятные **СПОСОБЫ** ее возвращения, а затем составите **подробный план действий** и сможете заниматься тем, что **на самом деле любите**.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)