

От издателей Барбары Шер

Мечтать не вредно

ТВОРЧЕСКИЙ
БЛОКНОТ



48

УПРАЖНЕНИЙ
для вдохновения,
планирования
и достижения того,
чего действительно
хочешь

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



Этот блокнот принадлежит

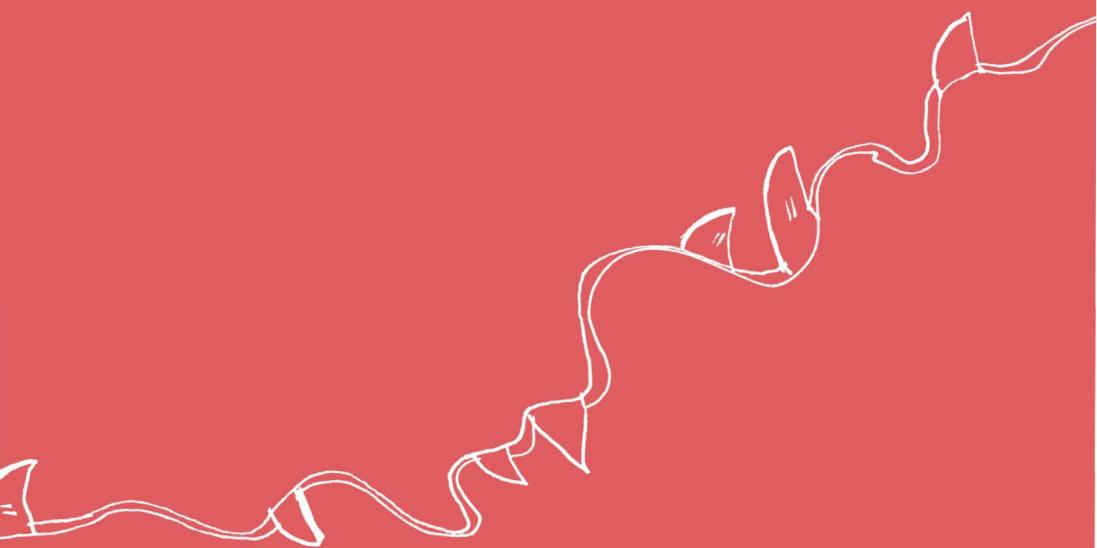
.....

Контакты владельца

.....



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



[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://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 >>>](http://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 издателей Барбары Шер. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 192 с. : илл.

ISBN 978-5-00100-541-4

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

Этот творческий блокнот научит вас мечтать и поможет найти ответы на ава важных вопросов: 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 >>>](#)

ВАША МЕЧТА СТОЛЬ ЖЕ УНИКАЛЬНА, КАК И ВЫ САМИ. Но какой бы она ни была — скромной или грандиозной, фантастической или реальной, далекой, словно луна в ночном небе, или же совсем близкой, — я хочу, чтобы прямо сейчас вы начали воспринимать ее всерьез.

Баунти 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 достойным, 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)



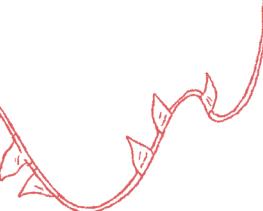
Создать жизнь своей мечты несложно. Для этого нужны:

- **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 бы хотим.

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

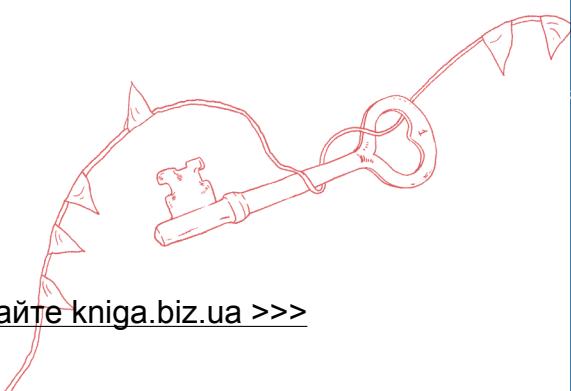


Нас учили, что мечты — дело несерьезное, поверхностное. Но это все не так. Мечты — не баловство, которое может подождать, пока вы занимаетесь «серьезными» делами. Это необходимость.

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 >>>](http://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)