

# Дневник твоей энергии

Чек-листы, советы, упражнения

Ведение этого дневника  
станет для вас ежедневным ритуалом,  
10-минутной передышкой.  
Вы сможете легко проанализировать свой день.

Дневник поможет вам понять,  
как раскрывать свои лучшие качества,  
станет вашей поддержкой  
и покажет, как найти баланс в жизни.

Баланс — это постоянное переключение между:  
светом и тьмой, активностью и отдыхом, разумом и сердцем,  
уединением и единением, контролем и расслабленностью,  
новым и старым, БОЛЬШИМ и МАЛЕНЬКИМ, мужским и женским,  
ненавистью и любовью, горячим и холодным, черным и белым...

Ну вы понимаете!

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



# Наша история

В 2016 году мы, молодые (ладно, не такие уж и молодые) девушки впервые встретились благодаря общему другу. И это было что-то вроде удара молнии — одна из встреч, когда чувствуешь, что между вами есть нечто большее, чем можно выразить, ведь у вас так много общего. Это был, можно сказать, момент синхронизации.

В частности, мы обе пережили серьезное выгорание и столкнулись с проблемами с фертильностью, когда нам было слегка за тридцать. Эти обстоятельства побудили нас (каждую по отдельности) начать разбираться с проблемами прошлого, чтобы стать лучше и жить более осознанно. В этом нам помогли разные люди и методы: психотерапевты и инструкторы по персональному росту, йога, медитация, краниосакральная терапия, аюрведическая медицина и так далее.

Желая продолжить этот путь, а также помогать другим, мы объединили усилия и создали бренд ADEM (АДЭМ — это Лин АДамс + Каролин ЭМмерс). На нидерландском языке это слово означает ДЫШАТЬ, а если добавить к этому УЛЫБКУ — это всё, что нам нужно. Дыхание и улыбка помогут пережить любые трудности. Мы создаем продукты на каждый день, которые помогают людям легко и радостно узнавать больше о самих себе и становиться сильнее. Можно сказать, что мы марка товаров «сделай сам» в области саморазвития.

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



# Каролин

Эммерс

Имея опыт в сфере разработки продуктов, я постоянно ищу очередной творческий проект. Мне нравится ежедневно удивлять людей и себя, и я всегда стараюсь узнавать новое и глядеть на вещи под другим углом. Меня вдохновляют люди, которые не следуют правилам, а создают собственную реальность, имеют свой взгляд на жизнь. Я пишу книги для компании под брендом Studiokemmers.com и удаленно работаю консультантом по маркетингу.

Для меня счастье заключается в маленьких радостях жизни. Мне нравится гулять по пляжу с мужем и четырехлетним сыном, общаться с моими драгоценными друзьями, пить чай и заниматься йогой. А идеальное уединение для меня — что неудивительно — это несколько часов за чтением хорошего нон-фикшена.

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

Мне нравится знакомиться с думающими и увлеченными людьми. Я очень общительна и ищу глубокие смыслы и ценности в жизни.

Можно сказать, что по профессии я консультант по стратегическому маркетингу с докторской степенью по прикладной экономике. Очень люблю свою работу, но поняла, что я скорее мастер на все руки, чем узкий специалист. Мне необходимо разнообразие. Я всегда стремлюсь к новым открытиям, знаниям и задачам.

Я замужем за Нэйтаном — он любовь всей моей жизни с того момента, как мы повстречались в 17 лет, а еще я гордая мама малышки Джин и кошки Нетте. Я люблю хорошо поесть и выпить, прогуляться и поговорить, отправиться в путешествие и уединиться дома, заняться плаванием и йогой.

# Лин

Адамс



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

# Об этом ежедневнике

«Дневник твоей энергии» — первый продукт **ADEM**.  
В его основу лег опыт того, как мы сами восстанавливались  
после **выгорания** (конечно, с помощью тренеров).

Каролин: «Чтобы помочь себе выйти из этого ужасного  
состояния энергетического истощения, я **придумала свою**  
**систему**. Теперь у моей кровати лежат зеленая и красная  
ручки. Каждый вечер я записываю то, что отняло у меня  
энергию (красным), и то, что ею меня **зарядило** (зеленым).  
Этот метод помог мне разобраться с желаниями  
и потребностями. **То, чего хочешь, и то, что нужно,** —  
не всегда одно и то же».

Лин: «Я столько раз проходила терапию и говорила  
с таким количеством специалистов, что совсем запуталась  
и не понимала, как можно оправиться от выгорания. Я **начала**  
**делать записи**, анализировать их и искать во всех советах суть,  
общий знаменатель. Так я хотела **отслеживать свое состояние**  
и ежедневно заниматься, чтобы разобраться в ситуации и шаг  
за шагом пойти на поправку. Я решила делать это с помощью  
ежедневника. Однако делать длинные записи в период  
выгорания было слишком утомительно. Поэтому я создала  
ежедневный ритуал и список простых вопросов и показателей.  
Они вошли в «Дневник твоей энергии», который у вас в руках».

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

Ваша  
жизненная сила  
активизируется  
через  
дыхание.

Экхарт Толле,  
писатель

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



дышите



улыбайтесь



дышите



улыбайтесь



дышите



улыбайтесь



дышите



улыбайтесь



дышите

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



# Вы готовы?

Для начала — наша философия

---

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

# Дышите

Дыхание (по-нидерландски ADEM) — это сама суть жизни. Мы дышим, а значит, продолжаем жить. Дыхание поможет вам справиться с любыми трудностями. Поэтому словом ADEM для нас всё сказано.

Так считаем не только мы. Вот несколько устойчивых выражений, подтверждающих наше утверждение:

Перевести дыхание = отдохнуть

Вздохнуть с облегчением = расслабиться

Открылось второе дыхание = испытать прилив сил

Затаить дыхание = быть в предвкушении чего-либо

Отдышаться = отдохнуть

На одном дыхании = сделать что-то целиком и сразу

На последнем дыхании = стараться из последних сил

Мы дышим автоматически. Это легко, верно?

Однако мы не всегда дышим правильно.

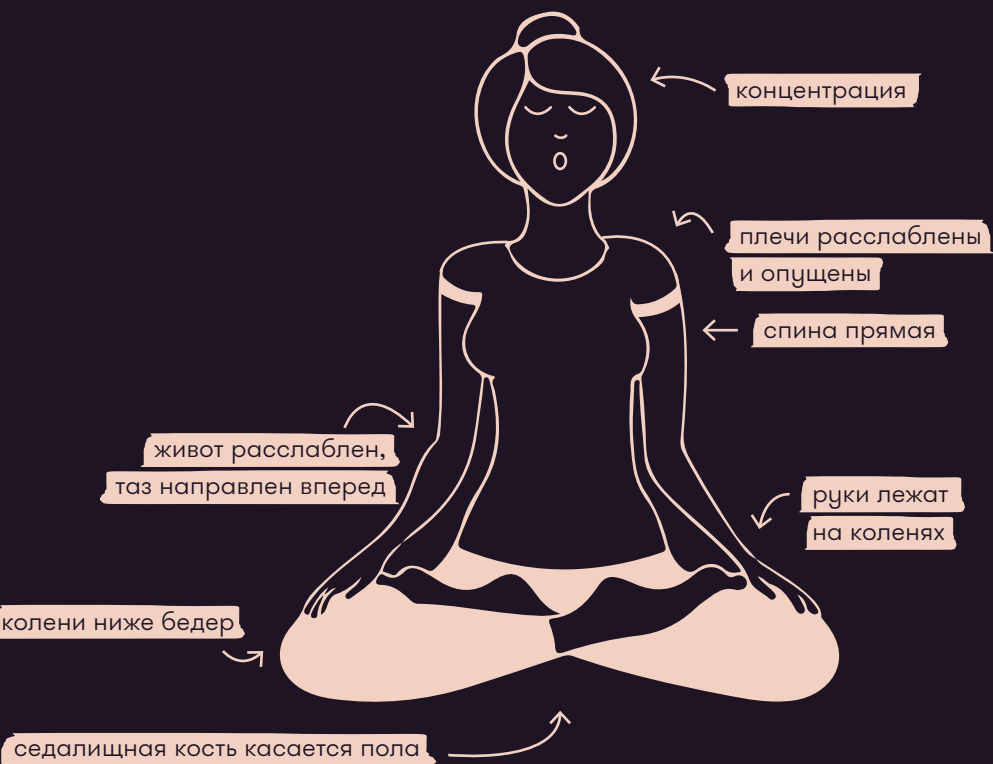
Например, когда мы нервничаем, то делаем недостаточно глубокий вдох.

Что же такое правильное дыхание? Этому посвящено множество специальных курсов, но раз мы хотим объяснить всё как можно более доступно, то вот вам очень эффективное и простое упражнение — дыхание животом (см. рисунок справа).

Мы рекомендуем вам делать по крайней мере три глубоких вдоха каждый вечер перед записью своих результатов и три — после. Начните с этого простого упражнения. Когда вы увидите пользу от глубокого дыхания животом, оно постепенно начнет входить у вас в привычку, и она изменит вашу жизнь. Просто начните :)

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

## Вдох, выдох



Дыхание животом естественно и расслабляет.

По сути, вы дышите нижней частью живота, при этом сохраняя ровную осанку (при вдохе живот надувается, при выдохе — сдувается). Это стимулирует нижние доли легких, где находятся нервы, отвечающие за ощущение спокойствия.

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

# Улыбайтесь

На самом деле, на предыдущих страницах мы лгали.  
Словом ДЫХАНИЕ (или ADEM) для нас сказано не всё.

Дыхание и улыбка помогут вам пережить любые трудности.

Для нас улыбка — не просто напряжение мышц, это способ мыслить. Умение фокусироваться на положительных сторонах жизни. Умение быть благодарным и доверять, сочувствовать и проявлять смирение. Умение легко относиться к жизни. Жизнь и так очень серьезная штука, и зачастую люди воспринимают себя слишком серьезно. Важно помнить, что в жизни нужна легкость. Нет лучшего способа выпустить пар, чем посмеяться и улыбнуться.

А смеяться надо до упаду...

Что еще может принести столько радости?

Люди думают, что улыбка — это результат такого отношения к жизни.

Однако исследования показали: когда вы заставляете себя улыбаться, это помогает вам начать радоваться, так что верно и обратное. Пользуйтесь этой забавной и несложной уловкой, даже когда у вас нет настроения.

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

## Широко улыбайтесь



Мы советуем вам обязательно улыбнуться, закончив ежедневный самоанализ, даже если у вас был ужасный день и вам этого совсем не хочется.

**Это так просто!** Когда вы почувствуете, как хорошо улыбка сказывается на вашем самочувствии и состоянии ума, то станете улыбаться чаще.

Да, и если вы всё еще сомневаетесь... Помните: это еще и очень доступное средство стать красивее. Улыбайтесь — и к вам **потянутся хорошие люди**, вас ждут веселые знакомства. Обещаем!

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

# Мантира

Для большинства из вас мантры — менее привычная вещь, чем правильное дыхание и улыбка.

## Что такое мантра по сути?

Строго говоря, мантра — это слово, предложение или стихотворение, звук или слог, что-то среднее между волшебным заклинанием и молитвой. Она родом из санскрита — языка индуизма. Когда вы повторяете мантру, ваше сознание со временем выходит на уровень этих слов, их энергии и смысла.

## Что это на самом деле означает?

Считайте, что механизм мантры — это что-то вроде закона притяжения. Наш организм подвластен влиянию языка, слов и мыслей. Если вы повторяете негативные слова и фразы (например, «я постоянно устаю»), это формирует убеждения и привычки, не приносящие вам пользы. Но верно и обратное. Настрой на положительный лад с помощью вашей собственной мантры — отличный способ многого добиться и получить от жизни то, чего вы хотите.

Теории наподобие НЛП (нейролингвистического программирования), книги вроде «Тайны» и высказывания в духе «бойтесь своих желаний» тоже опираются на этот механизм. Если вы хотите почитать о мантрах, рекомендуем книгу С. Бойл «Просто о мантрах» (Mantras made easy).

В этом ежедневнике мы собрали самые сильные мантры, которые помогут воплотить ваши желания в жизнь. Разумеется, вы можете придумать собственную мантру. Главное, выберите, чего действительно хотите, что приносит вам удовольствие. Чем больше вы будете на этом фокусироваться, тем больше у вас шансов получить желаемое :-)

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

## Мантры для вдохновения

Я высказываю свое мнение, и меня слышат.

Я легко адаптируюсь.

Мои возможности безграничны.

Я открываюсь тому, что Вселенная для меня приготовила.

Я ценю то, кем являюсь, и моя жизнь хороша.

У меня здоровое отношение к деньгам, и я их притягиваю.

Передо мной легко открываются новые возможности.

У меня есть уверенность и знания, необходимые для того, чтобы действовать.

Я тебя люблю. Мне жаль. Пожалуйста, прости меня. Спасибо.

У меня есть свобода выбора. Я выбираю...

Я верю в свои возможности и силы.

У меня всегда всё получается.

Я широко улыбаюсь, даже когда никто не видит.

Я чувствую всё, ни к чему не привязываясь.

# Выбирайте с умом,

ведь вы можете получить желаемое!

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

PS: отрежьте и пользуйтесь как закладкой

Моя мантра:



дышите



улыбайтесь



дышите



улыбайтесь



дышите



улыбайтесь



дышите



улыбайтесь



дышите

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



# Сначала пример

Один день из жизни Каролин...

---

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



Хороший способ начать ритуал — сделать несколько **вдохов животом.**

Подумайте о прошедшем дне и проанализируйте его с помощью этих **показателей энергии и эмоций.**

Каждый вечер закрашивайте клеточку прошедшего дня черным или оставляйте ее белой.

Затем делайте такую же отметку на странице подведения итогов.

У вас есть энергия разных видов. Почувствуйте ее и отмечайте свой ежедневный заряд батарейки.

Выясните, что вас **заряжает энергией,** а **что ее отнимает.** Также проанализируйте, управляли ли вы ситуацией или подчинялись другим людям либо обстоятельствам: да (поставьте галочку) или нет.

На свете нет ничего только черного или белого, правда? В течение дня наши эмоции меняются, они учат нас смотреть вглубь себя и понимать, что для нас в жизни главное.

Подумайте о будущем и сформулируйте свои **планы на завтра.**

**Завершите ритуал:**  
дышите и улыбайтесь.

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

Сегодня

ДЕНЬ *понедельник*

МЕСЯЦ *май*

ВДОХ, ВЫДОХ, ВДОХ, ВЫДОХ, ВДОХ, ВЫДОХ

## Дорогое сегодня,

В целом мой день был:



Не забудьте сделать отметку на странице подведения итогов.

Уровень моей энергии:



физическая



психологическая



эмоциональная



финансовая



социальная



духовная

Сегодня мою энергию пополнили:

Это был мой выбор?

*Горячий душ*



*Звонок друга*



*Чистый рабочий стол*



Сегодня мою энергию забрали:

Это был мой выбор?

*Ответ на электронные письма*



*Пробка*



*Шум в офисе*



Мои сегодняшние чувства:

интерес



гордость



внимание



вдохновение



предвкушение



забота



энтузиазм



сила



решительность



активность



напряженность



вина



злость



беспокойство



страх



волнение



досада



стыд



грусть



испуг



Сегодня я благодарю за:

*Улыбку сына, цветы в доме, возможность почитать*

## Дорогое завтра,

Я с нетерпением жду: (большие и маленькие цели)

*Продуктивной работы, концерта, шоколадки с орехами*

Я устанавливаю рамки: (большие и маленькие ограничения)

*Не буду сразу реагировать на сообщения в WhatsApp, откажусь от приглашения*

Повторите свою Мантру +



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

# Как бы вы описали свой день?



Довольно неплохой  
(оставьте белым)



Достаточно плохой  
(закрасьте черным)

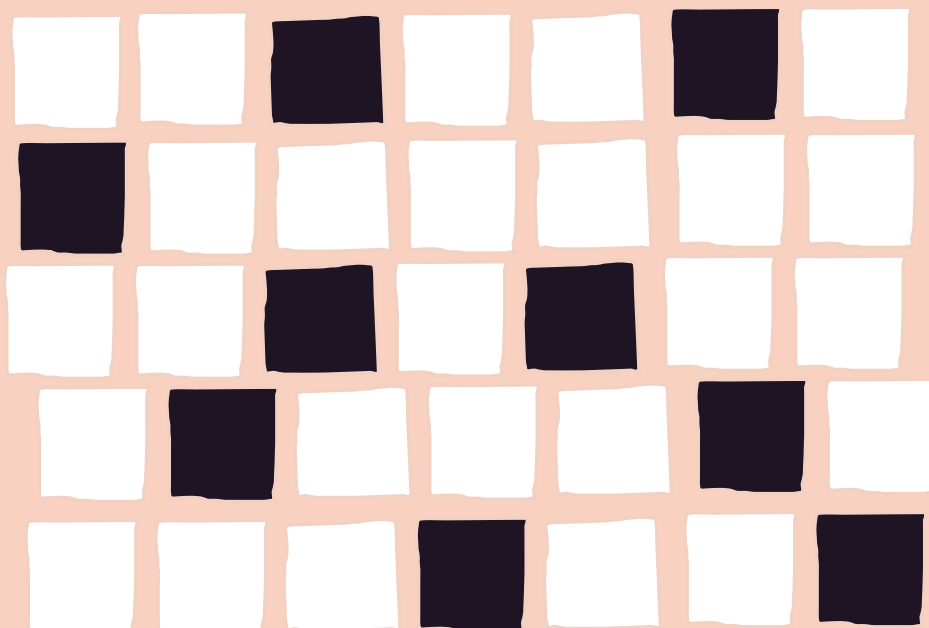


[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Подведение итогов

Ближе к концу каждого месяца просматривайте  
эту страницу, чтобы понять, сколько у вас за это время  
было черных и белых дней

Понедельник   Вторник   Среда   Четверг   Пятница   Суббота   Воскресенье



**Как бы вы описали этот период?**

Чему он вас научил? Что вы сохраните, а что измените?

.....

.....

.....

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