



## Біг по колу

Який образ жінки сьогодні? Сильна, витривала, активна, вона несе на своїх плечах тягар побуту і вирішує безліч проблем. Усе встигнути, нічого не пропустити: «Я зможу. Я витримаю. Ось іще трошки». І при цьому немає вдоволеності, радості життя, постійна втома і вимушеність. Вона розривається на десятки маленьких шматочків. Нескінченно налагоджує відносини із собою, близькими, кар'єрою, друзями... І поки вона стрибає від однієї сфери життя до іншої, її «колесо балансу» постійно перебуває на ремонті. В одному місці налагодить – в іншому вже розвал. І знову: «Я витримаю... Я зможу...» Нескінченний біг по колу.

Що не так? У чому причина? Хто винен? Сточення? Система? Може, доля? А, до речі! Ще це вічне почуття тривини перед усіма. Звісно, адже в глибині своєї душі жінка знає про свій величезний потенціал, про свою здатність народжувати життя, наповнене радістю, любов'ю, натхненням. Точнісінько те, про яке мріється. І ніхто, крім неї, цього зробити не може. Гріх скаржитися на темряву, коли в руках вимикач, а всередині – усі барви світу. Не вірите? Сумніваєтеся? Чудово. Не вірте – перевірте! Відсуньте сумніви вбік, потім їх розглянете. Є завдання цікавіше: навчитися ходити новими дорогами, думати інші думки, бачити яскраві барви і проявити нарешті свою внутрішню красу й уявлення про щастя. Ви цього точно зарті!

Перед вами щоденник, що допоможе побачити нову, незвичну реальність, у якій усе взаємопов'язане, де світ говорить із вами, а ваше тіло підказує правильне рішення. «Щоденник Нового Життя» допоможе повернути стан щирої радості від дрібниць, наповненості та задоволеності собою і життям. Тут не просто письмові практики. Це можливість упізнати себе, свої бажання та відкритися життю, у якому все виходить легко і залюбки. Це можливо! Перевірено на собі!

## Від розділення — до об'єднання

Ми народжуємося, щоби втілити в життя свій божественний потенціал, закладене в ньому уявлення про щастя, любов, красу. Усе вже є! Але щоб це стало вашим реальним досвідом, необхідно вилізти зі звичної шкаралупи, відкритися невідомому, розширити звичні межі. Якщо ви ще очікуєте, що хтось змінить ваше життя на краще, — позбавтеся цієї ілюзії. Звільніть нарешті ваші сили для реальних змін.

Те, що у вас всередині, і є тим, що вас оточує зовні. Знак рівності. А в надихаючому майбутньому — велика міра внутрішньої свободи, радість і задоволення. Закон еволюції: від «-» до «+». Крок за кроком, щабель за щаблем. Через людей, зустрічі, події. Кожна зустріч щось запалює, активізує в нас, поєднуючи те, що є, з тим, що буде. Щомиті! Але ми так часто летимо, поспішаємо, хочемо більше, боремося, опираємося, хвилюємося, обурюємося, не довіряємо, згинаємося під вагою та не встигаємо, що забуваємо відстежити, побачити і прийняти цей зв'язок.

Тому наш **перший принцип: усе пов'язане з усім!**

Так часто буває: усвідомлюємо, розуміємо, навіть бачимо причини, але вийти зі звичної колії все «часу немає». Смішно, погодьтеся. Це ж бо до себе справжньої, до хвилюючої радості життя?! Із цим потрібно щось робити!

## Назустріч собі істинній

Коли почати? Саме зараз! Життя за вікном уже не те, що вчора. Світ змінюється на очах. Жити як раніше, за старою звичкою більше не можна. Та й не виходить. Нестабільність, невизначеність, хаос... І це все для того, щоб вибити зі свідомості людини звичні опори. Щоб вона повернулася у своє життя і почала створювати його зі свого центру. Це не просто абстрактні слова.

Усе напускне, удаване, неправдиве, законсервоване, позбавлене Духа руйнується на очах. Світ рухається до справжнього, щирого, живого. А це означає, що необхідно рішуче «витончитися», підвищити чутливість свого сприйняття реальності, градус внутрішньої відвертості, почати помічати сигнали своєї душі, знаки навколишнього світу. Усвідомлювати і висвітлювати внутрішню брехню, обман, каламутність і незадоволеність. Настав час справжніх думок, почуттів і дій. І ми запрошуємо вас зануритися в себе,



розібратися зі внутрішнім хаосом, відсіяти зайве та приділити увагу тому, що дійсно є важливим і цінним.

**Тому другий принцип нашої роботи: відвертість і чесність із собою в будь-яких ситуаціях!**

## Легко й залюбки

Ви помічали, коли ваші бажання реалізуються, як за помахом чарівної палички? Звісно, звернули увагу, що нерідко це бажання не дуже важливі і не дуже термінові, із серії «добре було б», безумовно, приємні, легкі і дуже щирі. Але є інші бажання – над ними ви б'єтеся, досягаєте, ставите цілі, виділяєте на них час, обмежуєте себе, а вони ніяк. Упору зневіритися та поставити під сумнів свою здатність творити бажане життя. Але навіть не думайте! Просто потрібно виявити, де ви втрачаєте легкість і радість життя. І тоді випадкові дива стануть вашою звичною нормою життя! Зауважте, ми говоримо не про дії, а про стан: питання не «що?», а «як?»

**Це третій принцип нашої роботи: роблю все легко і з задоволенням!**

## Як це працює

Головна мета цього щоденника – допомогти вам пройти шлях внутрішнього перетворення і відкрити ресурси. Допомогти народитися тій істинній частині вас, яка вміє дихати щастям, жити в наповненості й від надміру. Проживати життя в повному обсязі, розуміти невідповідність подій, помічати підказки свого тіла. І робити це не силою волі, а тонкістю сприйняття, розвитком свого інтуїтивного чуття.

Унікальність щоденника – в щоденних налаштуваннях. Їх можна робити впродовж дня, але найкращий час для цього – ранок. Коли день ще не встиг розгорнутися в подіях і може стати будь-яким. Саме в цей час важливо налаштувати свою свідомість, почуття, тіло на істинно цінне й бажане.

Це дуже простий і дієвий спосіб, який допоможе завжди пам'ятати про найважливіше, постійно освіжати свою увагу і сприйняття. Клітина оновлюється 21 день, тому щоденник розрахований на такий самий період.

Щоранку ви звикли вмиватися та чистити зуби. Точно так само звикнете співнастроювати свій внутрішній простір – тіло, почуття, думки – зі своїм істинним сенсом. Прислухатися, визначити деструктивну фальш і приходити до чистого звучання. Ранкове настроювання містить:

- тему дня;
- пробудження тіла;
- увімкнення цілісного сприйняття;
- співнастроювання з прийдешнім днем;
- практику дня;
- думку дня;
- записи ваших спостережень.

І все, як ми пам'ятаємо, в максимальній відвертості й чесності, з легкістю і задоволенням. Головне в цьому процесі – постійність.

## Чому не працювало раніше

Тому що не було системи. У житті, що у вас зараз є, вже все склалося – думки, переконання, стосунки, оточення, уявлення про себе, щастя. Усе притерлося, пристосувалося, примагнітилося. Усе на своїх місцях, усе всьому відповідає і прошите вашим ставленням. І чомусь воно склалося саме так. Щоб це змінити, буде недостатньо підзарядки на тренінгу, усвідомлення й опрацювання якогось питання, вирішення конфліктної ситуації і подібного. Життя після цього саме собою не налагодиться. Якщо ви так думаєте, то ви в ілюзії.

Щоб отримати нову якість життя, необхідно самій стати новою, виліпити себе, уважно і дбайливо спостерігаючи за розгортанням свого життя. Перебудувати життя з того, що склалося автоматично, на істинно бажане. У своєму сприйнятті, у відносинах, звичках, реакціях. Доведеться прокинутися і навести фокус.

## Що ви отримаєте в результаті

Щоденне ранкове настроювання дасть можливість:

- ясно усвідомлювати процеси свого життя;
- напрацювати вміння швидкої гармонізації;
- швидко реагувати на ситуацію;
- відстежувати внутрішню динаміку;
- підвищити чутливість тіла;
- отримати стан упевненості та наповненості.

Крім того, ви на власному досвіді переконаєтеся, що активно впливаєте на зміну якості свого життя.

## А сенс?

Перш ніж починати будь-яку справу, важливо зупинитися та запитати себе: навіщо мені це? що є для мене в цьому цінним? що я хочу отримати в результаті?

Ясний і зрозумілий сенс – основа для щоденного вибору та прийняття рішень, розпізнавання важливого, відсіювання перешкод, що відволікають. Крім того, концентруючи свої ресурси (енергію, час, увагу), ви стаєте природним магнітом, який притягує можливості, ситуації та зустрічі. І створюєте світловий коридор, творчий потік утілення задуманого. Ясність наміру дає ясність результату.

## Поле для настроювання

Жінка! Скільки про неї сказано, написано і проспівано. У ній сила і слабкість, зухвалість і тендітність, невблаганність і м'якість. Вона – мудрість, ніжність та натхнення. Квітка життя, яка наповнює ароматом любові цей світ.

Вона – втілення життя. Вона – саме життя. І це зовсім не метафори чи банальні компліменти. Щось велике заховане в глибині кожної з нас. Таємниця, розгадати яку можна тільки самій.

Знаю, як складно жінці повірити у свою велич. У суєті звичних справ щось весь час виявляється важливішим, значущішим, реальнішим за неї саму. Йдеться не про прийняття ванни чи масаж. Йдеться про час, проведений наодинці з собою, своїми думками та почуттями. Щоби проникнути в саму глибину та наповнитися радістю просто від того, що «я є» і «я є жінка». І зупинитися в цій тиші. Прислухатися, упізнати ближче свою оголену істину. З усіма своїми особливостями, тонкощами і випуклостями. З усіма радощами, надіями, прикрощами, часто захованими навіть від самої себе.

У кожної з нас хоч раз у житті наставав критичний момент, приходило розуміння того, що потрібно щось змінювати, – хотілося все очистити та трансформувати. У цей момент озираєшся навколо – й усвідомлюєш, що життя проходить повз. Більше не тішать дрібниці, майже не залишилося причин для посмішок, стіна нерозуміння і туга стають постійними супутниками. Це крайня точка і водночас найкращий момент для того, щоб почути справжню себе, повернути свій справжній дар – бути Жінкою, яка народжує радість, любов і красу.

Які думки у вас виникають після прочитаного? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Що хотілося би поліпшити у своєму житті? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Чому це не вдається? Що найчастіше заважає? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Як виглядає ваше наповнене радістю життя? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Чого зараз не вистачає для цього? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

І тепер, на тлі всього прочитаного та написаного, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів та подумки запитайте себе:

- Що для мене по-справжньому важливе та цінне?
- Яким би я хотіла бачити своє життя?
- Про яке життя я мрію?

Співнастроюючись із найсправжнішим, ідучи поза звичні відповіді, йдіть у саму суть себе, до свого відчуття щастя, до своєї душі.

Шукайте те, від чого співає серце, загоряються очі і навіть трохи підкошуються ноги.

Тепер із цього стану запишіть 100 своїх «хочу». Від дрібних до величких. Від незначних до життєво важливих. Робіть це щиро й чесно. Не намагайтеся заповнити список заради галочки. Нехай кожен пункт гріє душу та надихає. Водночас постарайтеся заповнити всі рядки не більш ніж за добу. В ідеалі вам повинно вистачити 1–2 годин. >>>