

# Принципы работы с Дневником

Если вы устали исполнять кем-то придуманные роли, жить на автомате, быть постоянно чем-то недовольным и предъявлять претензии всем и вся; если вы решили, наконец, достичь своей мечты; если вы хотите создать жизнь, которой будете гордиться и наслаждаться, то сейчас – лучшее время начать это делать!

## Что вы получите от работы с Дневниками?

- Вы увидите реальную картину своей жизни и то, что важно в ней изменить.
- Вы научитесь понимать свои ценности и во всех жизненных выборах ориентироваться на них.
- Вы будете замечать и понимать подсказки Вселенной.
- Вы сможете регулировать свое внутреннее состояние и научитесь противостоять стрессам.
- Вы получите ясное видение того, что происходит, и ресурс для реализации задуманного.
- Ваша жизнь начнет обновляться и преображаться.
- Вы начнете привлекать в свою жизнь родственных по духу людей.
- Вы будете видеть взаимосвязи между собой и миром.

## Как работают Дневники?

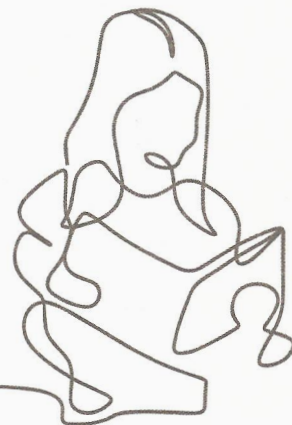
Каждый Дневник – это проработка одного из главных аспектов в жизни любого человека. Конечно, вы можете выбрать любой из десяти Дневников и проработать тот аспект, который кажется вам сейчас наиболее актуальным. Однако мы рекомендуем начать с первого Дневника «Ключ к себе» и ответить на самый важный вопрос в жизни: «Кто Я?»

Максимальной же эффективности вы достигнете при последовательной проработке всех Дневников — в их последовательности заложен конкретный смысл. Это путь раскрытия вашей мечты в пространстве жизни: от ясной настройки на нее до ее реализации.

Работая с комплектом Дневников «10 ключей к новой жизни», вы сможете узнать свое истинное «Я», принять свои теньевые стороны, скрытые мотивы и плоды жизни. На этом пути вы сделаете массу открытий, ясно осознаете причины внутренней ограниченности и создадите собственную внутреннюю позицию, которая запустит мощнейший поток гармонизации всех жизненных процессов.

#### Каждый Дневник исследует свой вопрос:

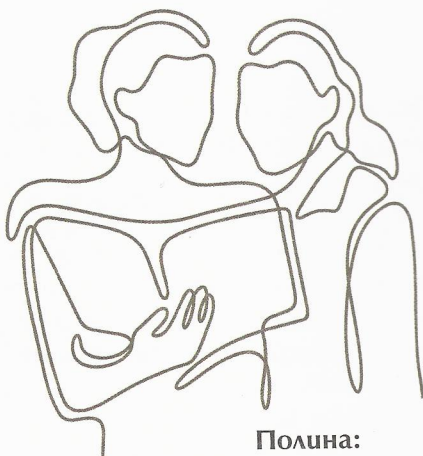
- 1 Кто Я?
- 2 Какие отношения я создаю?
- 3 В каких сообществах я состою?
- 4 Какие у меня ценности? Что для меня важно?
- 5 Какие выборы в жизни я делаю?
- 6 Насколько хорошо я слышу себя и свое тело?
- 7 Каких результатов в жизни я уже достиг/достигла?
- 8 По какому сценарию я пишу свою жизнь?
- 9 Как мне определить себя истинного/истинную?
- 10 Как начать жить той жизнью, которой я достоин/достойна?



Вы можете работать с Дневниками самостоятельно. Но если понадобится помощь, у вас всегда есть возможность стать участником Курса поддержки по работе с Дневниками. Десять Дневников — десять групповых консультаций, на которых вы можете поделиться своими впечатлениями, ощущениями и происходящими изменениями, а также задать волнующие вас вопросы и получить профессиональный ответ коуча (телефоны для записи на Курс поддержки: +38 (044) 581-04-64, +38 (067) 404-52-73, +38 (063) 157-99-39).



# Отзывы участников Курса поддержки



## Александра:

*Первый раз я проходила Дневники весной 2020 года. Мне важно было разобраться с вопросом создания своего бизнеса. Я мечтала о нем, работала со страхами, которые мешали мне его создать. Недавно я задумалась, какую роль в моей жизни сыграли 10 Дневников...*

*Летом 2020-го, в самый разгар кризиса, когда каждый держался за свое рабочее место, я приняла решение уволиться и все-таки создать свой бизнес. Я обожала свою работу, но желание заниматься своим делом взяло верх. И я ушла, думая, что буду развивать свой интернет-магазин. Но Бог развернул все гораздо интереснее... Сегодня я занимаюсь любимым делом, воплощаю в жизнь мечты собственников компаний о качественном учете и делаю это от имени своего бизнеса.*

*Перечитывая сейчас те Дневники, я понимаю, что раньше я сама себе не позволяла делать то, о чем мечтала. И теперь, начиная работу с новым запросом к Дневникам, я испытываю детскую радость и предвкушение чуда.*

*Спасибо Вам, Инесса! В добрый путь, грузья!*

## Полина:

*Дневники самонастройки – это инструмент, который меняет жизнь. Конечно, работу с ними нельзя сравнивать с легкой вдохновляющей прогулкой. Это скорее серьезный тернистый путь к своей самой заветной мечте. И как удивительно в процессе сознавать, что мечта твоя намного больше, чем ты мог себе представить, чем ты мог в себя вместить! Она есть суть, как и ты есть суть, ты есть уникальное, неповторимое проявление своего предназначения... Ты есть сама природа своего предназначения. Его не нужно хаотично искать, о нем не нужно страдать. Нужно пробудить его в себе и сдаться.*

*«10 ключей к новой жизни» – это самый удивительный, полный и масштабный инструмент из тех, которые мне пока доводилось встречать. Он заменяет долгие годы других практик. Легко не будет. Слой за слоем нужно карабкаться, преодолевать свою тень и идти к себе истинному. Но это и не испытание, это движение, у которого особый вкус, – начав, уже невозможно остановиться.*

*Когда проходишь шаг за шагом этот путь, внутри заметно расширяется пространство, образовывается некий вакуум, который, без сомнения, способен притянуть все желаемое, любого масштаба.*



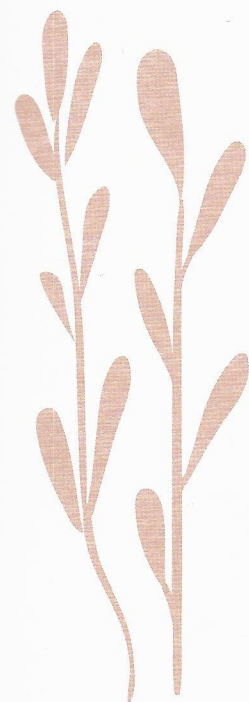
## Порядок работы

Перед заполнением Дневников настройтесь на вопрос, открывающий каждый раздел. Прочувствуйте, что это для вас, какие струны вашей души он задевает, какие аспекты личности затрагивает. Не анализируйте. Просто чувствуйте!

Чтобы лучше подготовиться, прочитайте материалы (статьи, притчи, мысли на тему, стихи), которые специально подобраны для настройки на работу с исследуемым вопросом.

Не спешите сразу переходить к заполнению Дневника. Дайте полученной информации немного усвоиться, «перевариться». Когда решите приступить:

- Выделите для практической работы время, когда вас никто не отвлекает.
- Подготовьте пространство, в котором вам удобно и спокойно.
- Настройте свое состояние. Осознайте важность предстоящей работы — ведь вы это делаете не только для себя, но и для тех, кто соединен с вами в жизни.
- Забудьте о формальных ответах. Позвольте проявиться своей истине из внутренней тишины и предельной честности с собой.
- Перед началом заполнения спокойно посидите и просто подышите. Успокоив мысли, вы легко сможете проникать в самую суть вопросов.



На проработку и проживание темы Дневника мы рекомендуем выделять один месяц. Вы можете пройти все шаги сразу, а можете делать это постепенно, главное — не растягивать надолго, чтобы было время прожить полученные результаты, почувствовать радость осознания и поддержку окружающей среды. А затем перейти к проработке следующих вопросов, которые всегда возникают, высвечивая то, что нам нужно еще изменить.



# Аудиомедитации

В Дневнике есть текстовые и аудиомедитации для сонастройки с собой и миром. Они помогают настроиться на нужную волну и услышать самое главное, ценное – то, что пока прячется внутри. Вы можете медитировать, просто читая текст, однако эффект будет гораздо больше, если вы сначала прочтаете, а затем прослушаете аудиозапись.

Дневник 1

Ключ  
к себе

Медитация-настройка  
«Мое пространство»



Медитация-настройка  
«Волшебное дерево желаний»



Дневник 2

Ключ  
к отношениям

Настройка «Синхронное дыхание»  
(используется в нескольких  
Дневниках для настройки состояния)



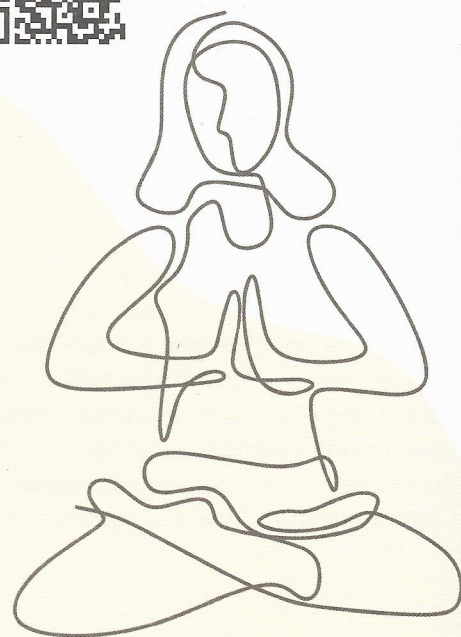
Медитация на принятие  
себя в пустоте



Дневник 3

Ключ  
к своему  
сообществу

Медитация «Встреча с  
собой в будущем»





Дневник 4  
Ключ  
к ценностям

Медитация  
«Храм тела», «Храм духа», «Единый храм души»



Медитация  
«На базаре жизни»



Дневник 5  
Ключ  
к своему выбору

Медитация  
«Активизация воли»



Дневник 6  
Ключ  
к своему телу

Медитация  
«Разделение внимания»



Дневник 7  
Ключ  
к плодам  
жизни

Медитация-исследование  
«Исцеление плодов»



Дневник 8  
Ключ  
к истории  
своей жизни

Медитация  
«Сила»



Медитация «Рождение  
нового смысла»



Дневник 9  
Ключ  
к своей истинности

Медитация «Переход  
к истинному «Я»



Дневник 10  
Ключ  
к новой жизни

Медитация «Сияющая  
благодать настоящего»



# Когда начать?

Вы можете начинать работу с Дневником в любой момент, когда чувствуете в этом потребность. Однако, если есть возможность, дождитесь третьей декады лунного месяца. 20–30-й лунный день – прекрасное время, чтобы отпустить ненужное и осознанно очищаться.

Помните, что ваша задача – не просто освободиться от своих ограничений и ложных представлений. Важнее войти в личный контакт с глубинной чистотой, истинным знанием, безграничной любовью и состраданием, которые есть подлинной природой вашего «Я».

## Радость чистого листа

Начало. Момент, когда можно поставить условную точку, остановиться, затихнуть. Трезво посмотреть и подумать: «Какая моя жизнь? Кто я в своей жизни? Как я хочу, чтобы было?»

Мир меняется у нас на глазах с невероятной скоростью, сокращая расстояния, осваивая виртуальные пространства, открываясь и увеличивая доступность. В нашем сознании постепенно появляются понятия «многомерность», «энергия», «притяжение полей», «резонанс», «управление временем»...

Можно отмахиваться от этого, делать вид, что ничего особенного не происходит, продолжать разгребать свои вечные завалы, стараться удержать степень хоть небольшого, но привычного комфорта, но внутри мы интуитивно понимаем: так, как прежде, уже никогда не будет. Планета вошла в более тонкие слои реальности. И **«тайное» становится все более «явным»**. Малейшие промахи проявляются, страхи реализуются, конфликты вскрываются. Все, что еще находится в неразрешенном, двусмысленном положении, становится очевидным и требует определить свою позицию.



О чем это для нас? О том, что уже недостаточно управлять своей жизнью на уровне действий и рациональных смыслов — необходимы осознанность и ответственность на уровне Духа. Невозможно одновременно знать и не знать, верить и не верить, ценить и обесценивать, хотеть и бояться. «Как бы» уже не работает. Необходимо опереться на истинность и настоящесть. И не от случая к случаю, а на постоянной основе.

**Пора определяться.**

**На чьей стороне проходит ваша игра?**

**Что по-настоящему имеет смысл?**

- Если нет условностей и стесненных обстоятельств.
- Если ничего не известно о том, что «на самом деле» в моих силах и что «возможно».
- Если не надо быть «вот таким» и соответствовать.
- Если крылья развернулись за спиной, раздвинулись стены, а дыхание стало полным и свободным.
- Если радость переполнила сердце.
- Если все вокруг аплодирует проявлению истинной сути.

**Какой бы тогда могла стать ваша жизнь?**

**Какая бы роль вас вдохновила?**

**Во что бы захотелось вкладывать свой потенциал?**

«Будет — не будет», «получится — не получится»... Это все подсказки неудавшегося опыта. О них позже. Кроме вас, воплотить в жизнь ваши мечты никто не сможет. Неважно, большие они или маленькие. Только вам даны на это силы. И только вы можете наделить их своей верой. Возможно, будет нелегко, и даже наверняка. Придется пройти сквозь преграды неверия в себя, социальных шаблонов и навязанных целей — вместо ваших истинных.

А может быть, именно сейчас пришло время сказать себе: **«Я выбираю это величайшее приключение! Выбираю открыться радости исследования и преображения себя! Я выбираю Жизнь Своей Мечты!»** И в этом выборе нам с вами — по пути!

*С искренней верой в силу вашего Духа,  
Инесса Кравченко*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

