

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
ДЕНЬ 1. <b>ВДЯЧНІСТЬ</b> .....	13
ДЕНЬ 2. <b>ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ</b> .....	17
ДЕНЬ 3. <b>ТОЧНІСТЬ</b> .....	23
ДЕНЬ 4. <b>РАДІСТЬ</b> .....	27
ДЕНЬ 5. <b>ЛАД</b> .....	31
ДЕНЬ 6. <b>ЧИСТОТА</b> .....	35
ДЕНЬ 7. <b>ВІРА</b> .....	39
ДЕНЬ 8. <b>ЧЕСНІСТЬ / ЩИРІСТЬ</b> .....	43
ДЕНЬ 9. <b>НІЖНІСТЬ</b> .....	47
ДЕНЬ 10. <b>КОНТАКТ. ЗВ'ЯЗОК</b> .....	51
ДЕНЬ 11. <b>ЦІЛІСНІСТЬ / ЄДНІСТЬ</b> .....	55
ДЕНЬ 12. <b>СЕКСУАЛЬНІСТЬ</b> .....	59
ДЕНЬ 13. <b>ПУНКТУАЛЬНІСТЬ</b> .....	63
ДЕНЬ 14. <b>СПРАВЕДЛИВІСТЬ</b> .....	67
ДЕНЬ 15. <b>РІВНОВАГА</b> .....	71
ДЕНЬ 16. <b>ЧАС</b> .....	75
ДЕНЬ 17. <b>БÉРЕЖНІСТЬ</b> .....	79
ДЕНЬ 18. <b>УПЕВНЕНІСТЬ</b> .....	83
ДЕНЬ 19. <b>НАДІЙНІСТЬ</b> .....	87
ДЕНЬ 20. <b>НАДІЯ</b> .....	91
ДЕНЬ 21. <b>НАТХНЕННЯ</b> .....	95
ДЕНЬ 22. <b>ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ</b> .....	99
ДЕНЬ 23. <b>ЛЮБОВ</b> .....	103
ДЕНЬ 24. <b>ТЕРПІННЯ</b> .....	107
ДЕНЬ 25. <b>СТАРАННІСТЬ</b> .....	111
ДЕНЬ 26. <b>ПРИЙНЯТТЯ</b> .....	115
ДЕНЬ 27. <b>ВІРНІСТЬ</b> .....	119
ДЕНЬ 28. <b>СТРИМАНІСТЬ</b> .....	123
ДЕНЬ 29. <b>ДОВІРА</b> .....	127
ДЕНЬ 30. <b>ЩЕДРІСТЬ</b> .....	131

# Вступ

Ти тримаєш у руках видання, яке стане для Тебе ресурсом та джерелом радості й натхнення. Цей порадник і водночас нотатник може допомогти у відновленні після професійного вигорання або коли Ти відчуваєш непевність чи неспокій.

Кожна людина має чесноти, властивості, якості, здібності та вміння, які роблять її унікальною. Одні й ті самі чесноти можуть бути в різних людей, але їхній зміст, густота розбавлення та з'єднання з іншим набором отриманого при народженні й надбаного з віком — це цілий світ. Як самоцвіти, сяючи й мінячись барвами, прикрашають землю, так і чесноти можуть прикрашати людину, стати її опорою та основою для змін і нових звершень у будь-якій сфері життя. Коли ми розуміємо свої переваги та здібності, то усвідомлено вибираємо з дорогоцінних каменів необхідне саме сьогодні, створюємо світ краси й радості в кожному дні.

У давнину мудреці працювали над кожною чеснотою впродовж певного часу, долали тривалий шлях, перш ніж думки, слова та дії ставали кришталеві чистими. За життя ми можемо примножувати й удосконалювати дане нам, працюючи над тією чи іншою рисою, ставати більш усвідомленими, а отже — щасливішими.

Іноді у свій день потрібно додати більше доброти й терпіння, іноді, збираючись на зустріч, — посилити

впевненість і прибрати знецінення, а в поїздку взяти довіру до себе та до світу, у новий проєкт — сумлінність, а в стосунки з коханими — ніжність і прийняття. І багато в що — любов...

Зараз існує безліч інструментів, які допомагають людині слухати й чути себе, пізнавати й творити власну реальність. Один із таких інструментів — перед Тобою.

Ти можеш проходити поступово, день за днем кожну якість, кожну актуальну властивість і здатність, придивляючись до своїх станів і змін.

Можеш ставити питання Всесвіту, навмання відкривати книгу й читати підказки. Ти можеш працювати з чеснотами та здібностями щоденно, 365 днів року або ж тоді, коли маєш можливість. Або — просто гортати сторінки й отримувати натхнення, тиху радість, розуміти, що світ любить Тебе й допомагає... Допомагає вже тепер, через образи й теплі слова, які читаєш...

*Якщо хочеш отримати підказку Всесвіту, то далі — коротка інструкція, як це зробити. Ти обов'язково отримаєш відповідь на свої запитання з самого серця!*

*Налаштуйся на внутрішню тишу. Зупини потік звичних справ і відчуй, що саме зараз — час для себе. Зроби кілька глибоких вдихів та видихів і спостерігай за тілесними відчуттями. Дихання й тіло є великими помічниками, щоб перебувати в моменті «тут і тепер».*

*Постав запитання, яке Тебе хвилює, і відкрий книгу на будь-якій сторінці. Запитання можуть бути різними, наприклад:*

Що важливо саме сьогодні?

У якому стані мені варто перебувати, щоб жити краще?

Над якою рисою характеру зараз цінно попрацювати?

На що звернути увагу, щоб усередині були спокій і радість?

Із чим іти до людей, щоб примножити світла та добре?

Які якості допоможуть створити (зберегти) стосунки з партнером?

Що допоможе мені впоратися з поставленим завданням?

*Відкривши сторінку книги, прислухайся до відчуттів: про що вона для Тебе?*

*Відстеж, які виникають думки та почуття. Ти можеш записати слова, фрази, які спадають на думку, проговорити їх уголос і таким чином випустиш із глибин підсвідомості те, що піднялося.*

*Відстежуй упродовж дня свої думки та вчинки, пов'язані з актуальною рисою характеру. Чи вдалося звертати на неї увагу?*

Наші якості й таланти розкриваються впродовж усього життя. І ми можемо як ігнорувати їх, не помічаючи цієї краси, так і примножувати й ділитися з іншими.

а тому незмінно життєві. Актуальні можливості залежать від чималої кількості факторів: тілесності, оточення, духу чи стилю часу тощо.


Чеснота є властивістю, яку вважають моральним добром і, таким чином, оцінюють як основу моральних законів, принципів і цінностей. Персональні чесноти виявляють, що для особистості є справді цінним.

Загалом, усі поняття в цій книжці є тими дорогоцінностями, які людина збирає та множить упродовж усього життя й таким чином стає кращою, променистішою, красивішою духом і душею.

## Афірмація, мантра дня

У щоденному завданні є **афірмація**, або ж **мантра дня**, яку варто повторювати впродовж дня так часто, наскільки це можливо.

### Що таке мантра?

Коли Ти побачиш слово «афірмація», «мантра дня», позначку , зверни увагу: це певною мірою «чарівне» поєднання слів і звуків, яке допоможе Тобі цілий день перебувати в стані присутності, «тут і тепер».

Промовляючи афірмації, ми перемикаємося із зовнішніх турбот і проблем і звертаємо погляд усе-редину себе. Із санскриту «мантра» перекладається як «знаряддя психіки, звільнення розуму, заклинання або чаклунство». Мантри та афірмації мають цілющу силу. Їх можна промовляти, проспівувати вголос або муркати подумки. Головне — пробуй і роби.

## Практики



Книжка пропонує різноманітні практики: заземлення, дихання світлом тощо. Це вправи, виконуючи які, Ти можеш відчути енергію в тілі, здобути добрий емоційний стан, заспокоїти розум. Особливо ефективно буде виконувати практики систематично, не разово. Крім того, кожна з них має різний ефект, і тільки Ти можеш розпізнати, що Тобі підходить якнайкраще, що відгукується і дарує спокійний, благодатний стан.



**Заземлення** я раджу робити щоразу, коли бракує опори й безпеки. Практику виконують сидячи або стоячи. Постав ноги на підлогу чи на землю, на ширину тазу, стопи — паралельно. Відчуй, що ноги добре впираються в поверхню, у них є сила і стійкість. Далі спрямуй увагу на стегна й упродовж кількох циклів дихання концентруйся на відчуттях у ногах, тазу та стегнах. Відчуй опору й стабільність. Далі Твоя увага поступово переходить на спину. Спина рівна, маківка голови тягнеться вгору. Пройдися увагою по хребту, подумки ніби витягуючи хребет до неба, як стрілу. Усміхнися собі та своїм відчуттям. Переведи увагу на обличчя: розслаб чоло, очі, вилиці, щоки, губи, підборіддя. Усміхнися очима, вустами. Відчуй, що голова — легка. Усвідом: Ти стійко сидиш або стоїш, під ногами є опора. Відчуй зв'язок із землею та її підтримку.



**Дихання світлом** — це енергетична практика, покликана пробудити відчуття внутрішньої легкості та радості. Уяви, що навколо Тебе — сяюча сфера, наповнена сонячним світлом. Вона дуже гарна. Її сяйво