

## ВІД АВТОРА

### Моє диво

Зі мною сталося диво. Раптом все, до чого я йшла, стало подібне до поля, що добре вродило. Нарешті духовне перейшло у матеріальне. Справа, в яку я роками вкладала так багато енергії, успішно рухається. Я отримала стійке відчуття, що роблю світ кращим.

Тепер моя душа заспокоєна, бо отримала багато відповідей на свої запитання. Однак колись я не знала, що треба навчитися ставити собі запитання.

*Саме цей факт і дав мені моральне право створити для Вас такий записник. Ніхто не є абсолютно мудрим. Однак сам пошук мудрости – це ріст, що веде до успіху. Вміння запитувати себе і шукати відповіді допоможе Вам віднайти Ваш неповторний шлях до щастя.*

Життя – це навчання, де є теорія і практика. А де навчання – там іспити. Під час іспитів люди відповідають на запитання, що випали рандомно. В одному записнику ми не порушимо всі проблем, зате запустимо процес критичного мислення. А далі Ваш геніальний мозок все зробить сам.

### При чому тут записник?

Є велика сила у словах, записаних нашою рукою. Насправді пише наш мозок. Це він вибирає те, що важливе... Що варто зафіксувати, а що назавжди залишиться поза межами практичного застосування. Проста ціль, записана на папері, має більший шанс на реалізацію, ніж унікальна думка, що просто промайнула в нашій голові.

Отже, на сторінках записника Ви знайдете запитання, що допоможуть Вам «запустити» двигун самоаналізу і концентрації. Сподіваюся, Вас надихнуть і біблійні перлини духовної мудрости з Приповісток.

Записник – інструмент Вашого росту. Його унікальність ще й в тому, що він доповнює мою книжку «Золота середина. Лише 50 ознак мудрости» і підсилює ефект від прочитаного. Саме записник допоможе Вам перетворити мою теорію у Вашу практику.

*Майже всі люди хочуть бути здоровіші, успішніші й багатші.  
Але не всі розуміють, що є найперша умова – зміна способу мислення.  
Тільки так і не інакше.*

## Треба все розплутати

Уявіть собі заплутаний моток ниток. Що б Ви з ним робили? Знайшли би крайчик і нитка за ниткою... А потім – все в акуратний клубочок.

*Ось так ми можемо розрівнювати заплутані думки.*

Так було зі мною. Я маю розповісти Вам, чому вірю в силу записаного слова. І нехай моя маленька розповідь підсилить Вашу віру в краще.

## Моя точка відліку

...На душі було кепсько. Навіть якось образливо. Я сиділа на дивані й сортувала аудіодиски нашого музичного гурту «5-й ОКЕАН». Кожен диск запаковувала і клала у відведене йому місце.

«Скільки ж коштів, часу і сил ми витратили на всі ці авторські вірші і пісні? І ось, диски валяються... І рукопис книги «Усиновлена», в яку я всю душу вклала, лежить у стосах... Кому те все треба? На що я проміняла життя успішної у бізнесі людини? Я була заможною, але захотіла звершити духовне покликання... А тепер не маю ні фінансів, ні сил, щоб іти вперед. Так, допомагаю іншим, але хто має допомогти мені?» – говорило до мене моє розчарування.

Міркуючи так, викинула кілька обгортки для CD-дисків, що миттєво розмокли від сліз, які непрохано навернулися на очі.

Що б я не робила, завжди слухаю якісь мотивувальні ролики. Так було і того разу. Начебто випадково у стрічці з'явилося відео, де статечний дядечко з добрим поглядом намагався «прокачати» тих, хто сидять удома на дивані й плачуть над дисками.

Він дуже переконливо запевняв, що зробивши певні рухи, я неодмінно отримаю результат. Мені навіть стало смішно, бо той чоловік мало не клявся. Однак якраз його віра і спровадила мої думки в певне русло. Я відчула, що в термометрі моєї душі почала підніматися віра.

То був автор книжок-бестселерів Браян Трейсі!

## «Браяне, тримайся!»

Світовий спікер переконав мене в потребі застосування однієї практично-психологічної техніки.

Він порадив завести записник. А потім щодня складати список найважливіших цілей (наприклад, п'ять-десять) щоразу на новій сторінці. Проте була одна умова: написавши, перегорнути і не читати попередній запис.

Браян Трейсі мав цікаве пояснення: наш мозок не працює на досягнення цілей саме через те, що в ньому хаос. І що насправді багато людей лише озвучують мрії і мало хто перетворює їх у цілі.

Саме через таку розумову «кашу» ми не можемо сконцентруватися. Тобто ми не знаємо, чого хочемо, тому мозок не працює над цілями. І саме тому немає змін.

*Відповідно: якщо здобути вміння концентруватися над власними цілями, постійно тримати їх у пам'яті, робити кроки для їхнього досягнення, то все зміниться. Однак для цього потрібен записник.*

«Ви будете здивовані, коли побачите, як це працює...» – сказав дядечко з добрими очима.

Зізнаюся, я дуже скептично ставилася до чогось подібного і не сприймала оці тренінгові техніки. Однак, зрештою, голос Браяна все ж долинув до мого серця.

«Як же я можу дізнатися, що таке смак перемоги, якщо не б'юся з власною лінню? Я не люблю таку писанину, але вмю приймати виклики! Ну, Браяне, тримайся... Лише спробуй мене обманути...» – сказала я собі, усвідомлюючи, що не маю жодних альтернативних варіантів.

## **Мій перший записник**

Витягнула з шухляди товстий блокнот, що його мені колись подарували на день народження. Відкрила першу сторінку, почала записувати власні цілі.

І – опа! Зіткнулася з проблемою. Які там десять? Зупинилася на третій. А на маєш тобі! То я насправді не маю цілей? А оті мрії, що їх стихійно щодня видаю вголос – то так... До розмови, як печиво до чаю...

*Того дня мені вдалося побачити свою проблему:  
досі я просто «хотіла хотіти».*

Насправді я навіть пригадати не змогла список своїх бажань. Зосередившись, усе ж вигадала собі ще сім цілей.

Наступного дня я почала робити ту саму процедуру. А дивитися в попередньо написане не варто... Тому знову понавигадувала.

Через кілька днів, усупереч забороні Браяна, вирішила звірити. І була не просто здивована... Реготала! Виявляється, часто я не могла пригадати свої цілі й вигадувала нові. Мої щоденні списки завдань були різні. Тоді про що мова? Про які інструменти досягти їх? Ось чому тупцювала на місці!

Відтоді я почала ретельно вести записник. Можна сказати, що й подружилася з ним. Відтак моє життя почало змінюватися.

*Я повірила в силу думки, записаної власною рукою.*

Тепер маю інсайт: подібно до того як Словом Всевишній створив Всесвіт, ми власними думками і словами сьогодні творимо наш власний світ, в якому будемо жити завтра.

Усі цілі були досягнуті, й мені довелося сформулювати новий список.

## **Напишіть Вашу долю**

*Я буду Вашим навігатором, все інше зробите Ви. Адже Вам досить себе, Ваших внутрішніх резервів, мудрости, що тече з неба у Ваше серце. Варто лише сконцентруватися. Ваш мозок і записник – місця сконцентрованих думок.*

Записуйте Ваші спостереження, списки важливих справ, рішення та методи досягнення цілей, витрати і прибутки, цікаві вислови; виливайте на папір радісні емоції і не дуже. Папір витримає.

Нехай це буде не просто записник, а книга, написана генієм про почуття і рішення на життєвому шляху.

## **І останнє в цій неділовій частині...**

Багато людей спрагли любови. Так, щоб вилікувати душу, людині потрібна людина. Однак якщо ти сам себе не любиш, то ніхто тобі не допоможе.

Любити себе – це передусім бути уважним до своїх емоцій, внутрішніх станів... Це розуміння своїх звичок, правил, принципів і цінностей, що переходять у глибинні переконання. Від цього залежить наш ріст.

Люди, які розібралися в собі, перебувають у ресурсному стані і всім цікаві. Тому що вони цікаві собі. Біля них бажають постояти, почути бодай слово, тому що від них віє енергією духовної свободи, віри і щастя.

Станьте такими! А якщо Ви вже такі, то є куди рости в глибину.

*«Записник мудрих рішень» – це про любов і шлях до себе, про щастя, якому ми допомагаємо відбутися! Це роздуми над цінностями і трансформація їх у щоденне життя. А вони вже зроблять свою глибоку роботу.*

*З повагою Неля Романовська*

Вдячність має велику силу. Люди запам'ятовують тих, які подякували їм, тому що в той час відчували приплив енергії. Звичайне «дякую» здатне окрилити людину і підняти їй самооцінку. Водночас невдячність може вмить погасити вогонь натхнення, бажання робити комусь добро. Вдячність – основа щастя.

Навчіться дякувати. Це підніматиме самооцінку. Бажаєте, щоб Ваше життя змінилося? Щовечора, лягаючи спати, дякуйте, знайшовши у прожитому дні благо. За що Ви вдячні собі? Кому ще Ви вдячні і за що?

---

---

---

---

---

---

---

---

## НОТАТКИ, МІРКУВАННЯ



*...А скромний викликає повагу.*

*Приповідки 29:23*