

Чтобы жизнь заиграла более яркими красками, важно внедрять новые привычки и систематизировать свои действия. Я на 100% уверена, что можно не обладать большими талантами, но при этом быть успешным, харизматичным и богатым человеком. Дело не в гениальности, а в дисциплине. Если ты научишься выстраивать свои шаги, планировать будни и праздники заранее — это уже принесет гарантированный успех.

Все, чем я делюсь с тобой, испытано на себе. Эти практики работают. Конечно же, при условии, что ты будешь соблюдать все рекомендации и правила. Пробуй. Этот чек-лист станет началом дороги к новой тебе. Той, о которой ты мечтаешь.

И хочу тебя предупредить. С первого взгляда может казаться, что все просто. Но дело в регулярности и позитивном намерении продолжать это путешествие, а не бросить на половине пути. Отслеживай свои чувства и эмоции в процессе. Делись своими впечатлениями и задавай вопросы, если необходимо. Мне важна твоя обратная связь.

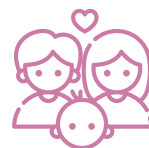
Написать мне можно по электронной почте или в личные сообщения в инстаграм.

Помни, будущее зависит от того, что ты делаешь сегодня, здесь и сейчас.

*Ты готова? Уверена?  
Тогда начинай этот заманчивый путь.  
Удачи тебе!*



# Полезные привычки



Уделять время родным и близким



Есть за 3 часа до сна



Раньше ложиться спать (22-00) и вставать (6-00)!



Делать комплекс упражнений от Даши Город



Ежедневно записывать 10 целей и визуализировать их



Медитация



Пить больше чистой воды в течение дня (минимум 5 стаканов)



Физическая активность (прогулка, спорт, растяжка, йога)



Улыбаться родным и близким, своему отражению в зеркале. Улыбаться незнакомым людям



Делать комплименты себе и другим осознанно



Хвалить себя и других с душой



Вдумчиво благодарить себя и других, перед сном в том числе



Не ругаться и не сквернословить, следить за речью



Вести учет доходов и расходов



Слушать и повторять аффирмации



Слушать аудио книги



Смотреть 2-3 полезных фильма в неделю



луна



ПН

марс



ВТ

Юпитер



СР

меркурий



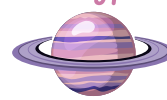
ЧТ

Венера



ПТ

сатурн



СБ

солнце



ВС

# Аффирмация

Прежде чем приступить к практике, давай разберемся что же такое аффирмация и как она работает.

*Аффирмации* — это мощный инструмент привлечения желаемого и кропотливая работа с собственными комплексами, неуверенностью в своих силах, негативными установками, которые застряли в нас с детства.

Аффирмация представляет собой одно или несколько утверждений, которые отражают твои заветные желания. В ходе многократного повторения смысл аффирмации закрепляется в подсознании и начинает работать в твою пользу.

*Не забывай, мысли материальны!*

## Принцип работы аффирмации

*Оглянись!* Всё, что ты видишь вокруг себя, берёт своё начало в мыслях: предметы быта, дома, автомобили, самолеты. И прежде чем сделать что-то, мы думаем и создаем образ в своей голове. Планируем, вычисляем и только после этого начинаем воплощать задумку в жизнь.

*Что есть мысль?* Еле заметный электрический сигнал, который паутинкой проходит по клеткам нашего мозга. Подумали о чём-то, отвлеклись и забыли. Желания тоже своего рода мысль. Загорелись желанием, помечтали и отложили до лучших времён. Потом вспомнили, снова помечтали, и опять упустили из виду. Мечты откладываются в долгий ящик, а время идёт.

И что же делать тем, кого не научили достигать больших целей с детства? Не привили навык помнить о своих мечтах вопреки всем обстоятельствам? Тут-то и приходят нам на помощь аффирмации. Они, как аккумуляторы мыслей, помогают нам сосредоточить всё внимание на том, чего мы хотим достичь.

## Как использовать аффирмации

### Правила

- Избегай отрицаний (частицы «не», слов «нет», «никогда» и аналогичных). Фраза должна нести положительную, созидательную нагрузку.
- Текст аффирмации формулируй в настоящем времени (как будто все уже свершилось, и ты имеешь то, о чем говоришь).
- Не составляй текст в будущем или прошедшем временах.
- Слово «хочу» (и/или «могу»). Его не следует употреблять.
- Используй фразы, которые отражают неуклонное улучшение («С каждым днем я становлюсь все здоровее, энергичнее и красивее»). Если на момент практики у тебя не лучшее положение дел (например, при температуре и с заложенным носом смешно повторять «Я абсолютно здоров»), концентрируйся на положительном («С каждым днем я становлюсь все здоровее и крепче»).
- Чем четче и конкретнее ты сформулируешь послание себе, тем оно будет эффективнее. Еще действие аффирмации усиливает яркая эмоциональная окраска (например: «У меня есть роскошный трехэтажный особняк с огромным бассейном, террасой и гаражом на 3 машины»).

Не забывай, что даже сильнейшие аффирмации — не волшебная палочка. Сформированные стереотипы и шаблоны сместить трудно, ведь и «вбивались» они в сознание достаточно долго, а не за три дня. Поэтому если на следующий день после того, как ты начала повторять позитивную аффирмацию, ничего не поменялось — не удивляйся. Не бросай начатое, иди до конца. И главный принцип — в аффирмацию надо безоговорочно верить, как и в саму себя.

*Поверь — и у тебя все получится!*

# Медитация

*«Говорят, что молитва-это когда ты говоришь с Богом,  
а медитация-когда слушаешь Бога»*

Элизабет Гилберт

Выбирай любую рекомендацию и осваивай ее в течении нескольких дней.

Задача-научиться замедляться, получать удовольствие от процесса  
и прислушиваться к себе



Как ты чувствуешь себя сейчас?  
Прислушайся к себе, определи и назови свое состояние  
(спокойная, напряженная, радостная, грустная и так далее).



Съешь любое блюдо осознанно, с полным вниманием  
к любым ощущениям, не отвлекаясь. Оцени, как это  
тебе на вид, запах и вкус. Нравится или нет?



Поставь таймер на 1 минуту, сядь и ничего не делай.  
Если тебе дискомфортно, подумай «почему».  
Постепенно увеличивай время практики.  
Доведи минимум до 10 минут.



Скажи вслух: «Я полностью здесь и сейчас».  
Исследуй, что это для тебя значит?



Сделай один спокойный вдох и выдох.  
Как эти действия отражаются в теле?



Проверь, есть ли лишнее напряжение в теле: глаза,  
челюсть, живот, промежность. По возможности отпусти  
его, если нашла.



Какое ощущение в теле сейчас наиболее  
яркое и отчетливое? Назови его.  
Например, тепло, жарко, больно и так далее.



Потянись руками вверх и расслабься, опустив руки.  
Заметь разницу в ощущениях тела и головы.



Когда идешь по лестнице, обращай  
внимание на то, как ноги касаются ступеней.  
Работай с концентрацией.



Отмечай вещи, которые тебя раздражают  
и пытайся понять причину.



Почувствуй, как стопы касаются пола.  
Что ты сейчас чувствуешь, опиши.



Получая уведомление или звонок на телефон,  
не спеши его брать. Сделай один глубокий вдох  
и выдох. Только потом отвечай.



Поставь чайник с водой и никуда не беги.  
Дождись пока он закипит.  
Это повод замедлиться.




На что похожи сейчас твои мысли?  
Это бурный поток или тихий ручей в горах? Прислушайся.



Перед принятием решения возьми паузу (5-10 минут)  
и подумай, хочешь ли ты этого на самом деле.  
Даже если речь идет о походе в кино или встрече.  
Важен любой момент.





Пока на этом все. Я показала тебе только крупицу того, с помощью чего можно работать над собой. Но даже эта малость уже сейчас способна внести глобальные изменения в твою жизнь.

А вот волшебный сок, концентрат и эликсир полезных и действенных практик я сложила в чек-листы «7 нот счастья», благодаря которым ты сумеешь написать гармоничную мелодию из составляющих: любовь, здоровье, богатство, отношения, изобилие, процветание и успех. Я готова дать тебе ноты, а ты по ним напишешь свою музыку. Создашь нечто прекрасное, непохожее, свое. Не слушай тех, кто говорит, что ты чего-то не можешь. Просто начинай творить. Я тебя поддержу. Познакомлю с классными техниками, чтобы ты создала реальность, где главная героиня — счастливая ты! Дерзай.

*С наилучшими пожеланиями,  
твоя волшебная на всю голову, Даша Горюх.*