

A photograph of a table setting. In the foreground, a large, circular, woven placemat in a reddish-brown hue is visible, featuring a spiral pattern on its left side and a floral pattern of red flowers on its right. In the background, a dark green ceramic vase holds a bouquet of pink and white flowers. The scene is set on a light-colored table, with a window and a balcony railing visible in the background.

Татяна Дорофеева

Дневник сканера

Пять месяцев блога

Татьяна Дорофеева

**Дневник сканера.
Пять месяцев блога**

«Издательские решения»

Дорофеева Т.

Дневник сканера. Пять месяцев блога / Т. Дорофеева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960963-2

«Кто я такая, чтобы вы меня читали? Я — та самая девочка, которая безвозвратно меняет себя, людей и мир. Какая от меня польза? Я — Муза, ваше вдохновение». Эта книга для Вас, если: Вы стремитесь к развитию, и при этом Вам не хватает поддержки и решимости начать; Вам важно найти свой путь и сильное окружение; Вам важно чувствовать дом в душе. В общем, эта книга для тех, кто ищет свой путь, свои таланты, которые можно приложить, чтобы потрудиться и почувствовать радость.

ISBN 978-5-44-960963-2

© Дорофеева Т.
© Издательские решения

Содержание

Я – маяк	6
Я поставила себе цель	7
Я вышла за пределы разумного	8
Старт в удалённой работе	9
Действительно полезная и вкусная пицца	10
Катастрофа! (Или пост без фото)	11
Жить. В моменте	12
Я, кофе и сахар	13
Бадминтон	14
Сегодня меня бомбит!!!	15
Кот	17
Всем девочкам посвящается!!!	18
Мои университеты	19
Про честность	20
Про добро	21
Хотите жить так, как вам хочется?	22
Бомж, алкоголичка и учитель. Кому поможете?	24
Как я провела выходные	25
Мои Учителя 2017—2018, благодаря которым я сильно изменилась	26
Идеальный рабочий день удалёнщицы	27
Вниманию всех творческих людей!	28
Потанцуем?	29
Моя мечта сбывается!	30
Если бы у меня были деньги и вера, я бы попробовала	31
Если бы мне было 20 лет и куча денег, я бы:	32
Ах, сумочка!	33
Я люблю	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Дневник сканера Пять месяцев блога

Татьяна Дорофеева

© Татьяна Дорофеева, 2019

ISBN 978-5-4496-0963-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я – маяк

Я Татьяна, 34 года. Меня всегда интересовал вопрос предназначения и призвания. А недавно я всерьёз задумалась об удалённой работе.

Я поставила себе цель

У меня есть план. Я собираюсь вернуться в страну, где я почувствовала себя, как дома.

Я поставила себе невероятную (а может, возможную) цель отдохнуть, наполниться, собрать, выплеснуть и поделиться энергией. В Греции. В сентябре 2018 года.

Для этого необходимы деньги, по моим подсчётам 600—1500 евро за неделю отдыха.

Для этого я собираюсь устроиться на работу мечты. Я рассматриваю разные варианты.

Море ждёт!

Я вышла за пределы разумного

В пятницу вечером я отправилась за пределы зоны комфорта. И исполнила мечту: смотреть на звёзды над костром, плавать в озере, есть еду, приготовленную на огне, смотреть на закат и лунное затмение.

И главное, никто не выносит мозг! Можно поймать дзен, хороший кадр и добрый взгляд.

Я познакомилась ближе с адептами карате киокушин-кан, поиграла в рыбака и рыбку, построила башню из дров, попрыгала на скакалке и комфортно провела 2 дня в походной анти-санитарии.

Я всегда и везде получала необходимую помощь и ответы.

Для полной картины: я была с детьми (5 и 2 года). Они были в восторге от всего и очень хотели «повторения банкета». Мы вернулись живые, здоровые, загорелые, подкопченно-грязные, усталые и счастливые.

А ещё после путешествия я стала по-другому смотреть на вещи. А какие были у вас озарения после зоны дискомфорта?

Старт в удалённой работе

Много, сложно, тяжело, в сроки не укладываюсь.

Но зато я пробую!

Вижу цель – не замечаю препятствий!

Действительно полезная и вкусная пицца

Думаете, фото будет с пищей? А вот и нет!

Это скрытая реклама

Пицца «Вегетарианская» с брокколи, спаржей, свежими помидорами, и много сыра.
Советую!

А где вам вкусно и полезно?

Катастрофа! (Или пост без фото) У меня вырос вкусный животик

Я не виновата! Это всё манники из моей духовки, овсянка со сгущёнкой, печенюхи, батон, хлеб, макароны, картошка, ещё раз сгущёнка (с кофе) из полевой кухни

Как теперь дефилировать в купальнике?

Что делать?

Жить. В моменте

Есть только сейчас. Прошлое это воспоминания. Будущее это воображение.

Я, кофе и сахар

2,5 года назад я посмотрела фильм «Сахар» и решила от него отказаться. 1,5 года назад мои попытки увенчались успехом. Сахар я заменила фруктами, сухофруктами и сливочным маслом.

Более полугода назад я прочитала трилогию «Рангила» Валентины Когут и отказалась от кофе и чёрного чая.

Первый раз мне сильно захотелось сладкого и кофе в начале этого лета. Я чувствовала, что это то, что мне надо. Я выпила латте, и он показался мне горьким и противным. Меня трясло, я не спала допоздна.

В другой раз я выпила капучино, и это был идеальный кофе, вкусный, от него стало легко на сердце, поднялось настроение, и я осознала, что счастье есть.

Потом я время от времени позволяла себе отойти от нормы.

Но в походе (читай в посте ниже) я ушла в кофейный запой с большим количеством сахара: сгущенка, печенье, сушки, пирог. Я пила кофе 3 раза в день 2 дня подряд. Последняя чашка показалась ну очень противной.

Я вспомнила видео Валентины Когут о пище наших Анталов, для которых наша еда – это инструменты, с помощью которых они сплетают для нас благоприятные обстоятельства.

Это же какую титаническую работу совершают мои Анталы, что им понадобилось такое количество инструментов врага!

Бадминтон

Последний раз я играла в бадминтон лет 15—20 назад. Всё было не до того. Потом увидела на Wildberries ракетки с воланчиком, купила себе на Новый год, да так они и пролежали 5 лет.

Сегодня поняла, что это тот самый день, когда я точно поиграю в бадминтон, вне зависимости от условий.

Я решила научить старшего сына. Первый раз я подбросила воланчик и подумала, как давно это было, и промазала. Второй раз перестаралась, воланчик улетел сыну за спину.

Спустя какое-то время у нас получилось немного поиграть. И какое это было чувство! Как будто стало тепло, легко, знакомо. Тело, руки, пальцы стали в нужное положение.

Я мало сегодня поиграла, но вспомнила многое.

Меня научил играть в бадминтон папа. С ним было тяжело играть. Папы нет в живых. Он меня многому научил.

Потом я играла в Германии на оздоровлении от «Центролита» с немцами. Там я подралась с хозяйским сыном.

Потом в летних лагерях и санаториях с подружками. Бадминтон стал для меня игрой дружбы, сердца.

Я учу сына. У него хорошо получается с первого дня.

Сегодня меня бомбит!!!

Вот вам моя история Или как я попала в туризм

В далёком 2015 году у меня началась меняться жизнь, и я не считала тогда, что к лучшему. Я ждала второго ребёнка, врачи пугали меня прерыванием беременности. Семейные отношения зашли в тупик. Серые дома, алкоголики на районе. Физиологическое недомогание. Жара и духота города.

Сначала я сбежала с 2,5-летним сыном на дачу. Но это не решило проблем.

Случайно (все случайности не случайны) я наткнулась на совет: поменять формулировку своих желаний с «хотела бы» на «хочу». Мне в голову пришла давняя мечта побывать в Греции. Да, я хочу в Грецию.

Я шла по городу, ехала в машине, и везде мне казалось, что я буквально чувствую дуновение греческого ветра. Я чувствовала запах другой страны.

Но как реализовать мечту?

Уже позже обстоятельства начали складываться таким образом, что нашлись и люди, и время, и силы, и, главное, деньги, чтобы через 3 (!) месяца я полетела на Крит.

Знакомые крутили пальцем у виска и называли меня авантюристкой. Я страшно боялась полёта в самолёте (а точнее потерять второго ребёнка из-за перемены давления). Супруг ставил палки в колёса. Родные пребывали в неведении до последнего момента.

И всё таки я полетела. Одна. С двумя детьми. Без опыта самостоятельных путешествий. Не зная географии о. Крит, его достопримечательностей и т. п.

Я знала одно: эта поездка мне поможет. Я представляла, как бы я хотела, чтобы всё прошло, вплоть до мельчайших подробностей: какие люди мне нужны, какое отношение, какой отдых, какие обстоятельства...

И всё прошло и закончилось хорошо!!!

Я отдохнула, старший сын оздоровился на море, мне все помогали, обо мне заботились так, как я хотела. Я сохранила беременность, сделала выводы по поводу семейной жизни и решила поменять работу.

Так вот. После этого в мою жизнь стали приходить люди, информация, события, для того, чтобы я выучила греческий язык, прошла курсы по туризму и, главное, поверила, что всё возможно, и всё у меня получится.

На это ушло около 2-х лет.

Сейчас я продолжаю самообразовываться, меняю окружение, себя и жизнь. И только к лучшему!

P.S.: Вот тот отель, в котором я была: Minos Village Karteros Hotel 3*. Я подружилась с владельцами отеля, они проявили ко мне и сыну невероятную заботу. Обслуживающий персонал также всегда был готов пойти навстречу. Я опять влюбилась в море. На пляже нам помогали смотрители-спасатели (даже угощали нас фруктами со своего сада). А повар в отеле дал нам возможность попробовать Грецию на вкус. (С тех пор я без ума от греческой кухни).

Кот

Своего кота я любила, когда смотрела на его фото и ждала, что его привезут, такого маленького, бусянистого.

А потом когда он поселился у нас дома, я стала относиться к нему спокойно. Даже кличка не прижилась. Кота я зову «Кот».

Помимо него я забочусь о детях и хомячке Гоше.

Кота я завела для себя (давно мечтала о котёнке), для детей (пусть играют) и для того, чтобы в случае чего, принял на себя болезнь в семье.

Поэтому я была уверена, что не буду переживать по поводу его операции (кастрации).

А сегодня взяла его на руки, спящего после наркоза с открытыми глазами, и поняла, что надо выпить кофе.

Всем девочкам посвящается!!!

Украшайте себя!

Всегда. Везде.

Мои университеты

Сколько себя помню, всегда училась хорошо. В школе, в колледже, в университете. Зачем?

Теперь понимаю зачем. Чтобы научиться учиться. Я теперь могу научиться всему, чему захочу.

Я провела около 3-х лет, чтобы понять, что мне интересно и где моё сердце.

Для хотелок нужны деньги, время и желание.

Я поняла, что могла бы запросто работать личным помощником руководителя.

Я работаю над собой в соц. сетях. Для меня это был прорыв в сознании: от тщательно отобранных 8 друзей перейти к 543 друзьям. Представляете? Зато сколько новых полезных, приятных и радостных знакомств, а главное идей! Для меня, творческого человека, это важно.

Следите за моим продвижением. Кто со мной?

Про честность

У меня индивидуальная непереносимость лжи. Я пользуюсь интуицией и чувствую людей сразу, но даю всем шанс.

Когда я сталкиваюсь с обманом, то испытываю удивление, изумление. Мне хочется закричать: «Это же неправда! Как ты можешь врать?» Или: «Это же неправда! Как ты этому веришь?»

Зато к честным, искренним людям у меня аж душа тянется.

Если я вру, то мучаюсь угрызениями совести, чувством вины и накликаю на себя кучу бед.

А как вам «ложь во благо»? А замалчивание? Что будет, если всегда говорить правду?

Про добро

Как давно вы делали что-то бесплатно?

Добрым быть не модно.

Когда я отдаю даром вещи, не имеющие для меня ценности, то в первую очередь чувствую счастье. Я радуюсь, когда ненужная мне вещь оказывается нужной другим. Я радуюсь, что в моём доме (читай: мире) стало больше места.

Спустя какое-то время на меня с неба начинают падать необходимые мне деньги, вещи, полезные знакомства и творческие идеи.

Если ты отдаёшь и ждешь выгоды, отдачи не будет.

Если ты искренно, от чистого сердца делаешь добро, оно вернётся сторицей.

Напишите, как вам вернулось то, чем вы поделились.

Хотите жить так, как вам хочется?

За 6 лет я настолько прокачала себя как личность, что пришла пора поделиться книгами из моей библиотеки.

Здесь я приведу некоторые идеи из книги Вадима Зеланда «Трансёрфинг реальности», в основном это мой конспект.

Всё нужно стараться делать так, как оно делается наиболее лёгким и простым образом.

Привыкайте реагировать неадекватно (=позитивно) на мелкие неприятности: страх – уверенность, уныние – энтузиазм, негодование – равнодушие, раздражение – радость.

Принципы Трансёрфинга:

1. Осознанность
2. Следите за уровнем внутренней и внешней важности.
3. Откажитесь от желания добиться цели.
4. Найдите для данной двери страховку, замену.
5. Продолжайте крутить в мыслях слайд вашей цели. Вставьте в вашу голову слайд поиска вашей цели и вашей двери.

Следите за тем, что вас при этом гнетёт или окрыляет.

Систематически крутить в мыслях целевой слайд.

Всё, что вы умеете делать легко, непринуждённо, с охотой – имеет значение и ценность.

Если вас охватывает вдохновение, когда вы занимаетесь делом, которое приближает вас к цели, можете смело считать это дело вашей дверью.

Вы спокойно и не настаивая берёте своё, как почту из ящика.

К чему лежит ваша душа? Что делает вашу жизнь радостной и счастливой? Действительно ли вы желаете всей душой или вам только хочется желать? Если цель ваша, вам не придётся себя уговаривать.

Не хлопайте прежними дверями и не сжигайте мосты.

Вдохновение освободится в процессе работы.

Захлопнувшаяся дверь откроется снова, если сбросить важность.

Сдавая себя в аренду, действуйте безупречно.

Не поддавайтесь чужому влиянию, верьте в себя.

Избавиться от стресса можно, проснувшись и сбросив важность.

Визуализация процесса: сегодня будет лучше, чем вчера, а завтра будет лучше, чем сегодня.

Если вы будете воспринимать жизнь как праздник, не смотря ни на что, значит, так оно и будет.

Бомж, алкоголичка и учитель. Кому поможете? Давайте вспомним фильм «Заплати другому» (Pay it forward)

Что для тебя мир?

Что мир ожидает от меня?

Подумай об идее, как изменить наш мир и сделай это!

Что, думаете, невозможно? А может, это возможно? Где ваш поток возможностей? – В мозгу. Или – атрофия.

Сделать три услуги другим людям: сделать что-нибудь стоящее, что они не могут сделать, а я сделаю.

Что делаю я? Я украшаю себя и мир, создаю домашний уют, готовлю вкуснейшие торты, вкусные и полезные блюда, отказываюсь от алкоголя, табака, чёрного чая, мяса, рыбы, телевизора, регулярно делаю физические упражнения, читаю интересные и полезные книги, развиваюсь, красиво рисую и танцую, занимаюсь благотворительностью, помню свой род, люблю старые детские книги, мультфильмы и фильмы, занимаюсь рукоделием.

Как я провела выходные

Я не загорала топлес на пляже и не купалась с утками в реке.

Я не вела себя идеально.

Я не зарывалась с головой в домашние дела.

Я не медитировала на закат.

Зато я:

Любовалась химзаводскими горными пейзажами.

Ходила, как приведение, с зелёной маской на лице. Потом смыла её водой и ждала невероятного омоложения.

Вела задушевные разговоры с тем, кто понимает.

Спала под стук старинных часов.

Буксовала в песке и камнях.

Рвала на улице грязные спелые жёлтые сливы, обтирала подолом, делилась с друзьями и ела. Как давно я это себе не позволяла!

С радостью поздоровалась с бешеными огурцами и рассказала, для чего они нужны.

Наломала в поле кукурузы, сама почистила, сварила и наслаждалась.

Целенаправленно объелась груш, незрелых зелёных синих слив и сладких яблок. А потом говорила, что так делать нельзя, потому что болит живот.

Закупила всё то, что нужно, и то, что, я думала, не успею.

А на ночь легко съела 1,5 кг груш. На то он и август!

Мои Учителя 2017—2018, благодаря которым я сильно изменилась

Мила Левчук. Курс о Женском достоинстве.
Леонид Тропин. Курс Организатор туров.
Валентина Когут. Рангила. Беседы.
Колин Типпинг. Радикальное прощение.
Вадим Зеланд. Трансёрфинг реальности.
Барбара Шер. Отказываюсь выбирать.
Стивен Кови. Семь навыков высокоэффективных людей.
Кондо Мари. Магическая уборка.
Ольга Валяева. Предназначение быть женой.
Эллен Шнайдер. Правила.
Дженифер Баумгартнер. Хочу выглядеть стильно.
Дэн Кеннеди. Жёсткие продажи.
Остин Клеон. Кради как художник.
Нил Доналд Уолш. Чего хочет Бог.
Джулия Кэмерон. Путь художника.
Майкл Микалко. Взлом креатива.
Эль Луна. Между надо и хочу.
Илсе Санд. Как жить, если вы слишком чувствительный человек.

Идеальный рабочий день удалёнщицы

Я просыпаюсь под шелест листьев за окном, встаю, прихорашиваюсь, пишу утренние страницы, завтракаю, опять прихорашиваюсь. Бужу детей, собираемся в сад-школу, потом я возвращаюсь домой.

Я готовлю себе цикорий с молоком, усаживаюсь поудобнее за ноутбук и творю, то есть работаю в том направлении, к чему у меня лежит душа, есть навыки, что я умею и чему научилась.

В любой момент я могу прерваться, пройтись, заняться домашними делами, зарядкой, хобби. Нет босса над душой, нет офисных сплетен и склок, нет раздражающих клиентов. Я сама ответственна за рабочий процесс, и это кайф!

Я получаю больше денег, гораздо больше, чем на обычной работе, и не трачу их, а также время и нервы на проезд на работу и обратно.

Мой доход позволяет мне путешествовать и при этом продолжать удалённо работать, что ещё увеличивает финансы или поддерживает их на том же уровне.

Я зависима только от WiFi, в остальном я сама пишу свою жизнь.

Вот к чему я стремлюсь.

Ограничения у нас в голове.

Вниманию всех творческих людей!

Друзья перестали меня узнавать. Родственники спрашивают, не живу ли я за границей. Дети интересуются, когда я возьму их на море.

А всё началось с прочтения книги Дж. Кэмерон «Путь художника». Я начала писать утренние страницы, ходить на творческие свидания, рисовать в альбоме, в жизни и на теле:

В процессе поиска ответа на вопрос «Как отдохнуть в Греции в сентябре 2018 года?» я случайно наткнулась на книгу, потом на курс, о котором я писала.

Потом я расширила сознание и круг друзей. Ах, сколько новых идей я почерпнула от новых друзей!

Я стала участвовать в интенсиве Деловая Домохозяйка. Надела фартук, надраила до блеска раковину на кухне, сделала маникюр.

Я записалась на танцы. Я так люблю танцевать!

Ого-го сколько у меня ещё планов! Обо всех успехах и неудачах читайте в моих следующих постах!

А где вы сейчас работаете? Хотите больше свободы и вечное лето?

Потанцуем?

Я сексуально вращаю бёдрами, пластично пускаю волну руками, энергично двигаюсь под зажигательную музыку. I work out!

Вчера ходила на занятие по дэнс-фитнес (зумба). Это здорово! Я никогда такое не видела и не пробовала, но поняла, что это моё и я смогу танцевать зумбу также, как и тренер, главное желание. Спасибо Насте за бесплатный индивидуальный мастер-класс!

А на обратной дороге я попила кофе с предсказанием. Случайности не случайны...

А вы смотрели «Трассу 60»?

Моя мечта сбывается!
Важно ставить цель и её реализовывать

Я буду работать в туризме с сентября 2018.

Моё улётное фото

А у вас есть мечта?

Если бы у меня были деньги и вера, я бы попробовала

1. Съесть торт с кофе.
2. Открыть свой бизнес.
3. Сделать лазерную депиляцию.
4. Поплавать с дельфинами.
5. Прыгнуть с моста.

А что бы сделали вы?

Если бы мне было 20 лет и куча денег, я бы:

1. Прыгнула с парашютом.
2. Объездила много стран.
3. Дала деньги на развитие эко-проекта.
4. Попробовала сёрфинг.
5. Занялась йогой.

А вы?

Ах, сумочка!

Девочки меня поймут: я купила новую сумочку

Она мягкая на ощупь, её приятно взять в руки. Натуральная замша.

Ещё она такая уютная, красивая и тёплая внутри, что хочется самой залезть в неё.

В неё помещается всё, что мне нужно. Есть внешний карман для телефона и столько карманов внутри, что я не знаю, что бы ещё положить.

А с виду мини-клатч.

И два ремешка: длинный и короткий. Длинный не прошёл проверку, зато с коротким я супер-девушка.

А с чем вы чувствуете себя непобедимыми?

Я люблю

Ваниль

Карамель

Розы

Пение птиц

Игру на гитаре

Запах костра

Звёздное небо

Длинные платья, юбки, волосы, серьги, полы шляпы

Любовь

Вдохновение

Вид на реку/море

Солнечные лучи на потолке и пение синичек утром

Запах мёда от цветочков на клумбах

Хвою

Море

Сухие цветы

Яблоки, груши

Когда солнце путается в ресницах

Быть художницей и путешественницей

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.