



ЖИВИ  
~~Д~~МЕРТАЙ  
~~ЖЕ~~ЛАЙ

*Елена Светлова*

**Елена Светлова**  
**Живи. Мечтай.**  
**Делай. АРТ-блокнот**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70354180](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70354180)  
ISBN 9785006203341*

**Аннотация**

Блокнот по исполнению ЖЕЛАНИЙ создан на основе моих знаний и опыта более чем за семь лет в сфере искусства, арт-терапии, планирования, коучинга и психологии. Каждое задание и страница – это маленький шаг на пути к заветной цели, они все взаимосвязаны, но в то же время их можно выполнять не по порядку, а как удобнее.

# Содержание

С чего начать?	6
СВОБОДНЫЕ МЕЧТЫ	14
КОЛЕСО БАЛАНСА	32
КАК ЗАГАДЫВАТЬ Желание?	38
ВНЕШНОСТЬ (имидж, личность)	41
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Живи. Мечтай. Делай** **АРТ-блокнот**

**Елена Светлова**

© Елена Светлова, 2024

ISBN 978-5-0062-0334-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет!

Если ты держишь в руках этот блокнот, значит, пришло твоё время для изменений и роста. ЖИЗНЬ – это не колесо, не день сурка, она намного многограннее, ярче и разнообраз-

нее. Я уверена, что любая мечта осуществима, если начать движение в её сторону, и в нужное для тебя время в нужном месте, она осуществится легко и просто, принесет радость, счастье и уверенность в своих силах.

Ты творец своей жизни и можешь исполнить все свои самые невероятные МЕЧТЫ, чтобы начать жить той жизнью, о которой сейчас только мечтаешь, не со следующего месяца или года, а уже сегодня.

Я верю, что этот блокнот поможет тебе начать ДЕЛАТЬ шаги в эту сторону. В нём ты найдёшь полезные советы по анализу, планированию, росту, психологии, которые помогут сделать следующий шаг к реальной жизни твоей мечты!

Удачи и – в путь!

# С чего начать?

Для заполнения блокнота найди спокойное и тихое место, где тебя в ближайший час никто не сможет потревожить. Подготовь ручку, можно цветные карандаши и фломастеры, если это необходимо, можешь включить приятную музыку (без слов).

Итак, в твоём распоряжении твоё тело, несколько десятков оборотов вокруг Солнца и та жизнь, о которой ты мечтаешь. Посмотри на страницу справа – там КАЛЕНДАРЬ ЖИЗНИ. Возьми красный карандаш (или какой нравится) и закрась столько кружочков, сколько лет ты уже прожила...

Карандашом другого цвета убери с нижней стороны календаря лет двадцать – это возраст, когда ты уже пожилая дама, которая пожинает плоды своего труда. А чистые кружки между двумя этими цветами и есть твоя возможность достичь того чего ты хочешь. Для наглядности можно отмечать особо важные события или периоды своей жизни. Клеточки стремительно заканчиваются, жизнь скоротечна. Постарайся не потратить её впустую.

ПОСМОТРИ внимательно ещё раз на свою жизнь и запиши ниже, какие чувства и эмоции она у тебя вызывает, первые мысли, которые пришли в голову:

.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

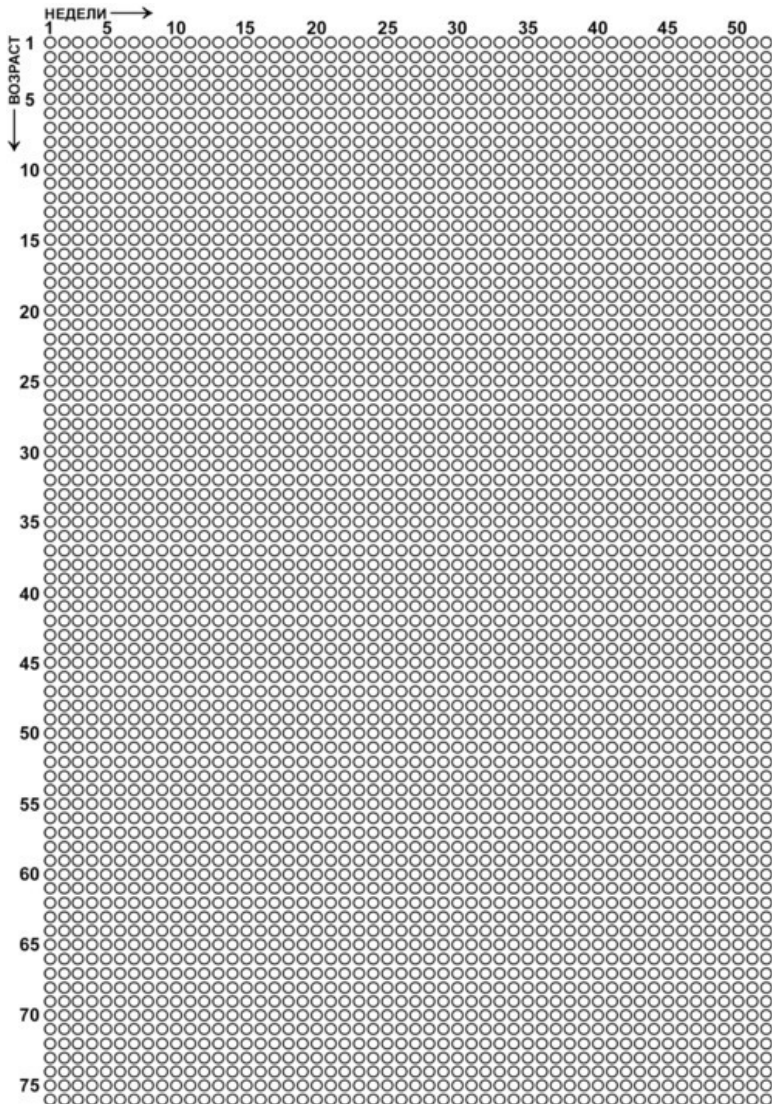
.....

.....

.....

.....

.....







.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Насколько я контролировала то, что происходило в моей жизни?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

За что я держусь, а что мне давно пора отпустить?

.....  
.....



Ответив честно себе на эти вопросы, можешь переходить к своим желаниям. В твоём распоряжении следующие техники, которые помогут выявить истинные желания и провести анализ жизни, чтобы понять, что необходимо в первую очередь:

- ▮ техника «Свободные мечты»,
- ▮ техника «Колесо баланса».

# СВОБОДНЫЕ МЕЧТЫ

Я задам простой вопрос, ответ на который запиши ниже.

**«О чём мечтаешь, каковы твои желания?»**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



стных желаний, например, «купить любимый торт и съесть его, не разрезая на кусочки» или «заказать новую тушь», а дальше переходить к более сложным, например «хочу дом с видом на море».

► Напиши список из не менее 80 пунктов, поверь, это число кажется страшным только в самом начале, именно после него начинают появляться на свет твои истинные желания и мечты.

► После того, как запишешь, возьми цветной карандаш и выдели желания, которые можешь исполнить в ближайший день и неделю, и немедленно начинай это делать, затем приступим к следующему шагу.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....







.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

---

**Каждый день  
ДЕЛАЙТЕ ЧУТЬ БОЛЬШЕ,  
чем, как вам кажется  
ВЫ МОЖЕТЕ**

---

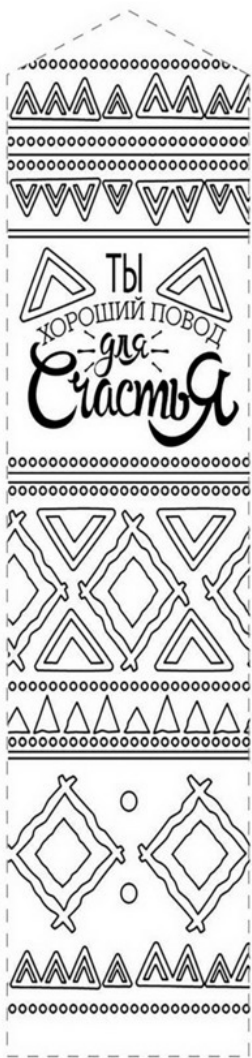
Лоуэлл Томас

Уверена, время промчалось незаметно. Теперь посмотрим, что получилось. Сколько желаний (пунктов из списка)









# АРТ-МИНУТКА

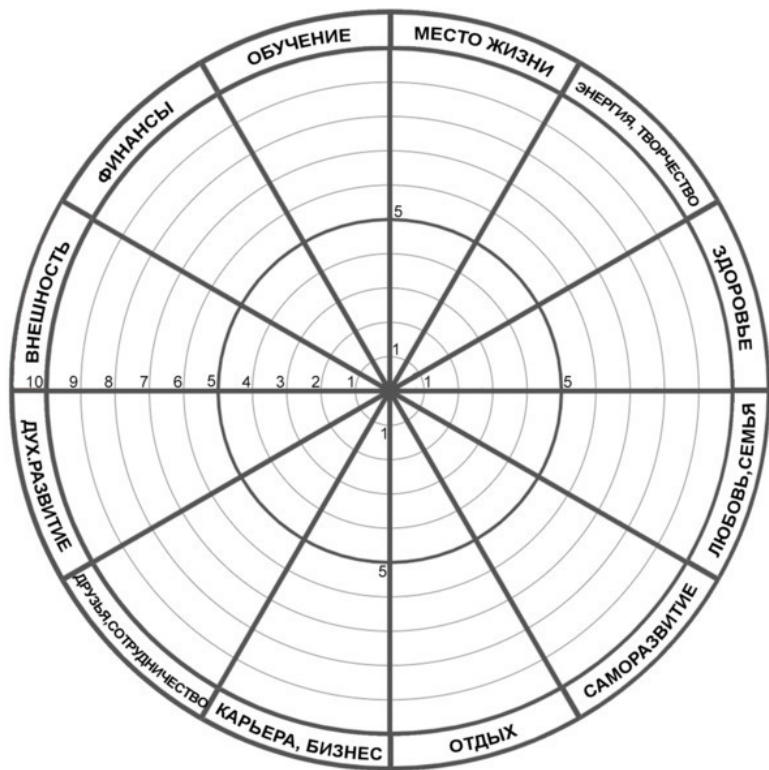
# КОЛЕСО БАЛАНСА

Для того чтобы жить увлекательно, надо развиваться и пробовать новое, а для этого необходимо привести свою жизнь к внутреннему балансу во всех основных сферах, чтобы были силы и энергия для достижения того, чего хочешь. Используя технику «Свободные мечты» ты попробовала составить список своих желаний, а самые простые исполнить. Согласись, было великолепно было ощущение, когда получилось реализовать задуманное. А сейчас ты займёшься анализом жизни «здесь и сейчас». Техника «Колесо баланса» поможет посмотреть на себя со стороны. Это шанс понять, стоит ли что-то менять и куда идти дальше.

**Техника выполнения:** на следующей странице нарисовано колесо баланса с 12 основными сферами. Тебе необходимо проанализировать каждую из них. Оцени текущее состояние каждой сферы жизни по шкале от 1 до 10 баллов, где 0 – полный провал, 1 – тихий ужас и до 9 – всё замечательно, 10 – просто супер. Для наглядности заштрихуй сектора до уровня, который определила. Ну как? Согласись, на получившемся колесе вряд ли получится катиться по жизни без ухабов и тряски.

Следующий шаг в соответствии со сферой записать мечты, которые подняли бы баллы до желаемого уровня. Выбрав основные пункты, пропиши их на отдельной странице

по превращению мечты в цель и действуй!



Следующий шаг – определение уровня дисбаланса:  $B_{\max}(\text{---}) - B_{\min}(\text{---}) = \text{---}$

1—3 балла – жизнь доставляет удовольствие, есть возможности для роста; 4—5 баллов – дела идут неплохо,

но необходимы меры по улучшению ситуации; 6 и более баллов – критический дисбаланс, необходимы срочные меры.

Постарайтесь ответить честно:

**«Глядя на Колесо Жизненного баланса, я хочу заняться...»** – чем именно? А проработав какой из секторов колеса, вы подтянете автоматически все остальные зоны? Что вам нужно добавить в вашу жизнь в, чтобы она стала бодрее, веселее, ярче, энергичнее? На чем нужно сконцентрироваться в первую очередь, чтобы ощутить спокойствие и гармонию?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выполнив технику и увидев, какие сферы имеют просадку





.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

На чём нужно сконцентрироваться в первую очередь, чтобы ощутить спокойствие и гармонию?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Проведя анализ, следующим шагом будет в соответствие со сферой записать мечты, которые подняли бы ваши баллы до желаемого уровня. Выбрав основные пункты, пропишите их на отдельной странице по превращению мечты в цель и действуйте!

# КАК ЗАГАДЫВАТЬ Желание?

Мечта – это некий мысленный образ, наше воображение, это абстракция в материальном мире. Мечтать приятно в любом возрасте, это безопасно и не влечёт никакой ответственности. Мечта ни к чему не обязывает. Как гласит народная мудрость, помечтали и хватит.

Желание – это внутреннее стремление к осуществлению чего-либо, это твоё «хочу». Желание – это первый шаг на встречу реальности.

Для того чтобы правильно сформулировать желание:

✓ Утверждай его в настоящем времени, как будто уже осуществилось. Нужно думать, будто всё уже сбылось, без слов «хочу», «надеюсь» и т.п., ведь так хотеть и надеяться можно всю жизнь. Своё желание надо представлять как уже сбывшееся. Например, не «хочу хорошую квартиру», а «я живу в просторной квартире» или «у меня есть прекрасная квартира»;

✓ Желай от первого лица. Формулировка должна быть с местоимением «я». Загадываемое должно зависеть только от тебя самой. Например, правильно сформулировать желание замужества можно, сказав: «Я выхожу замуж»;

✓ Не используй частицу «не» при загадывании желания. Вселенная не признает отрицания. Вместо «я не болею» надо говорить «я здорова»;

✓ Прочувствуй эмоции. Необходимо сделать акцент на чувствах относительно мечтаемого, испытать ощущения от обладания им. Например, «Я счастлива со своим любимым мужем» или «я с радостью и удовольствием хожу на высокооплачиваемую работу». Можно даже воспроизвести в голове ситуацию, когда на карту пришла зарплата и вспомнить эмоции в этот момент.

✓ Желание не должно включать конкретных лиц. Другими словами, загаданное не должно навредить другим людям. Не следует желать кому-то лишения должности, чтобы занять его место. Мечты не должны воздействовать на чужие судьбы;

✓ Желания необходимо зафиксировать на листке.

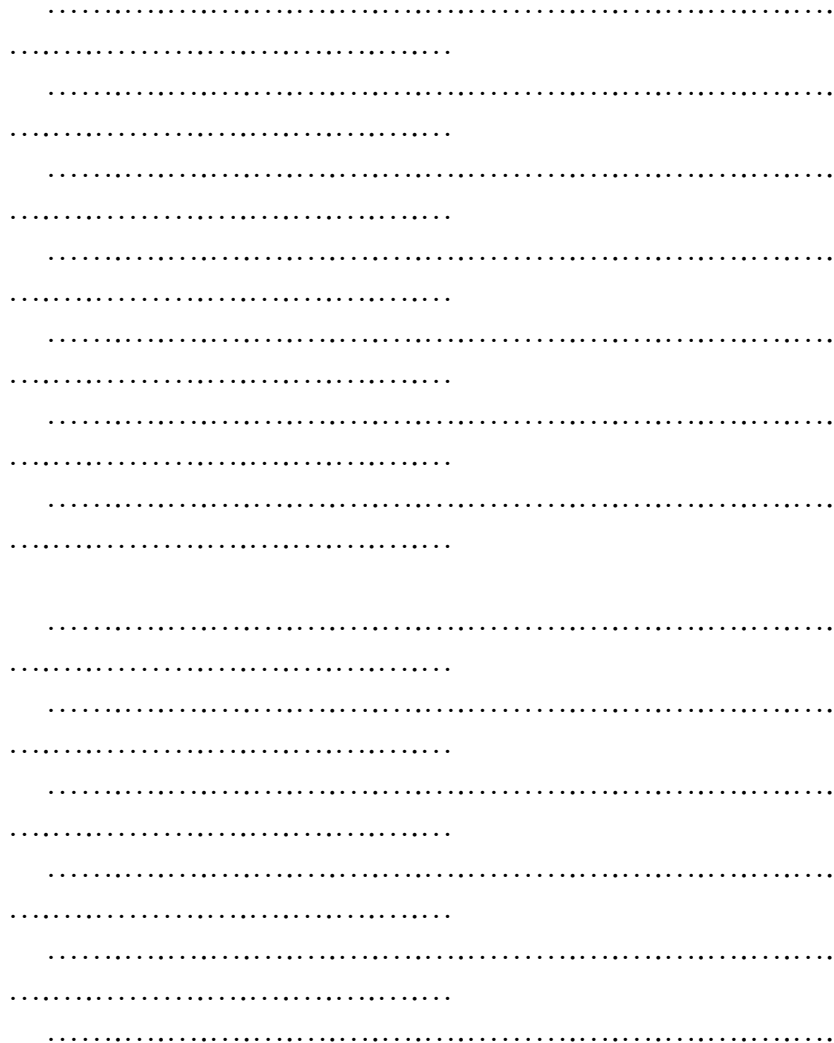


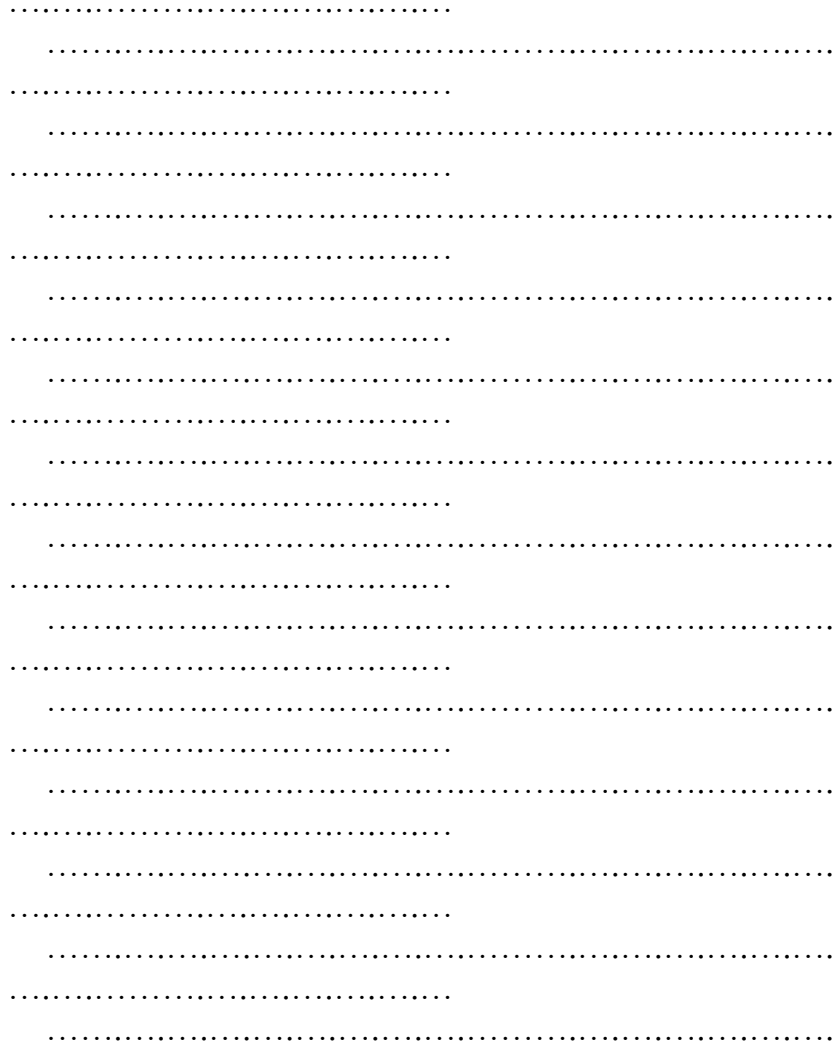
# ВНЕШНОСТЬ (имидж, личность)

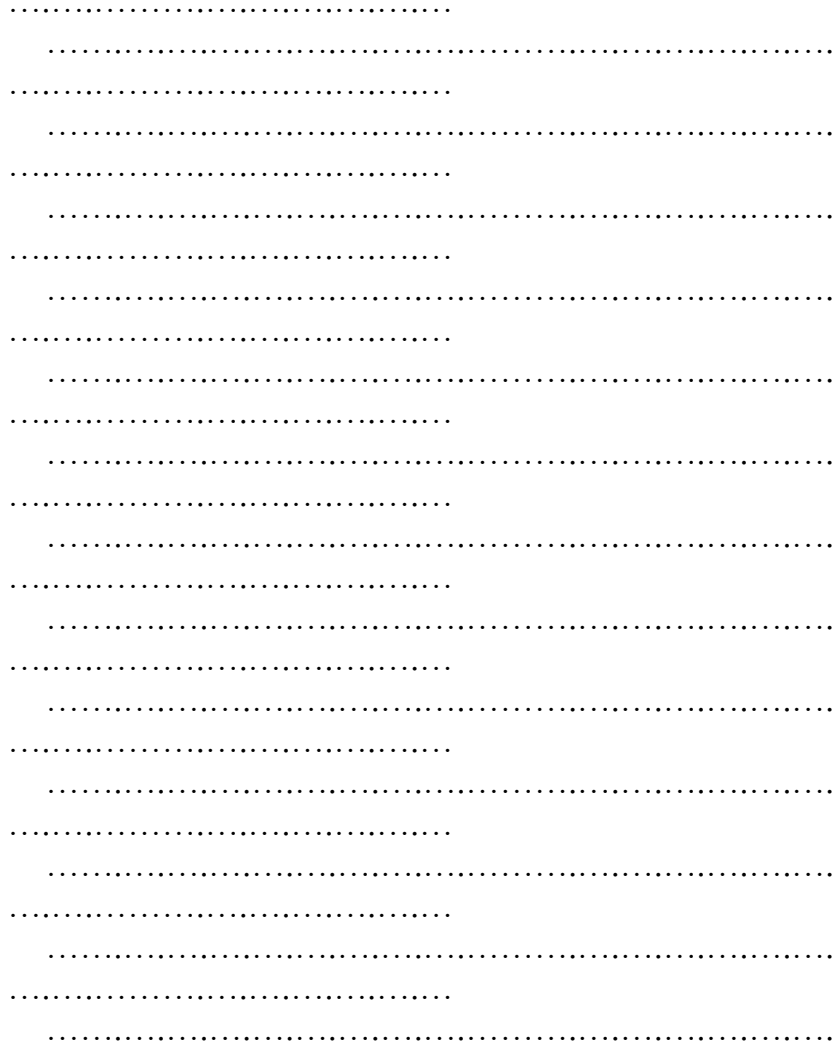


Здесь мы планируем всё, что относится к тому, как мы выйдем, – стиль, новые наряды, процедуры и годовые программы, посвящённые своей красоте, покупаем абонемент в спортзал, записываемся к стилисту, начинаем курс по восстановлению волос, занимаемся сменой образа, полностью меняем гардероб и т. д.

если для исполнения желания требуются дополнительные действия, необходимо оставить одну строку после него пустой, а в дальнейшем вернуться и дописать.







.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

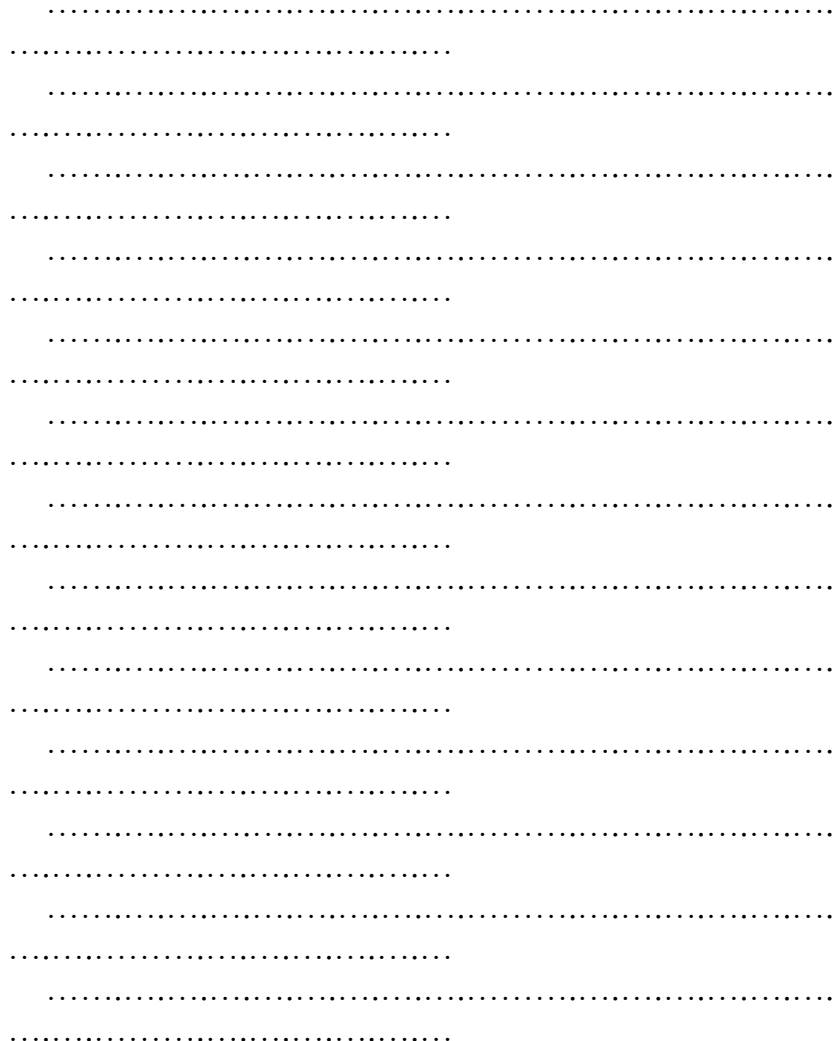
.....

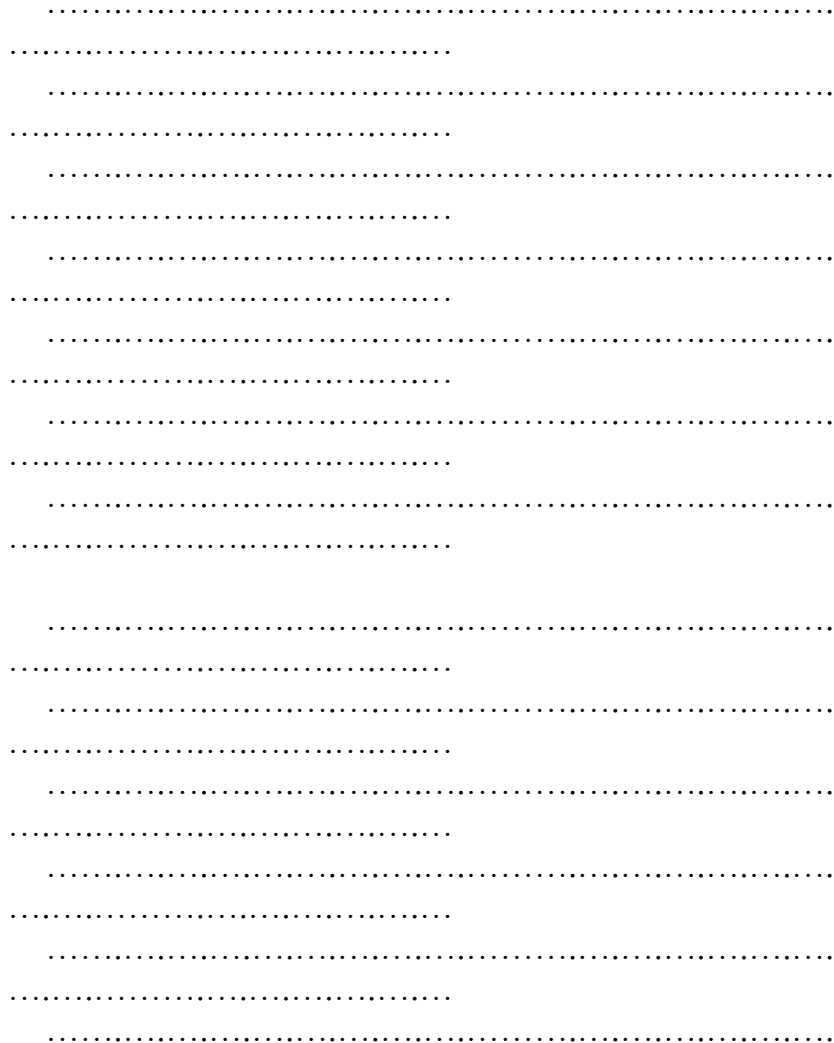
.....

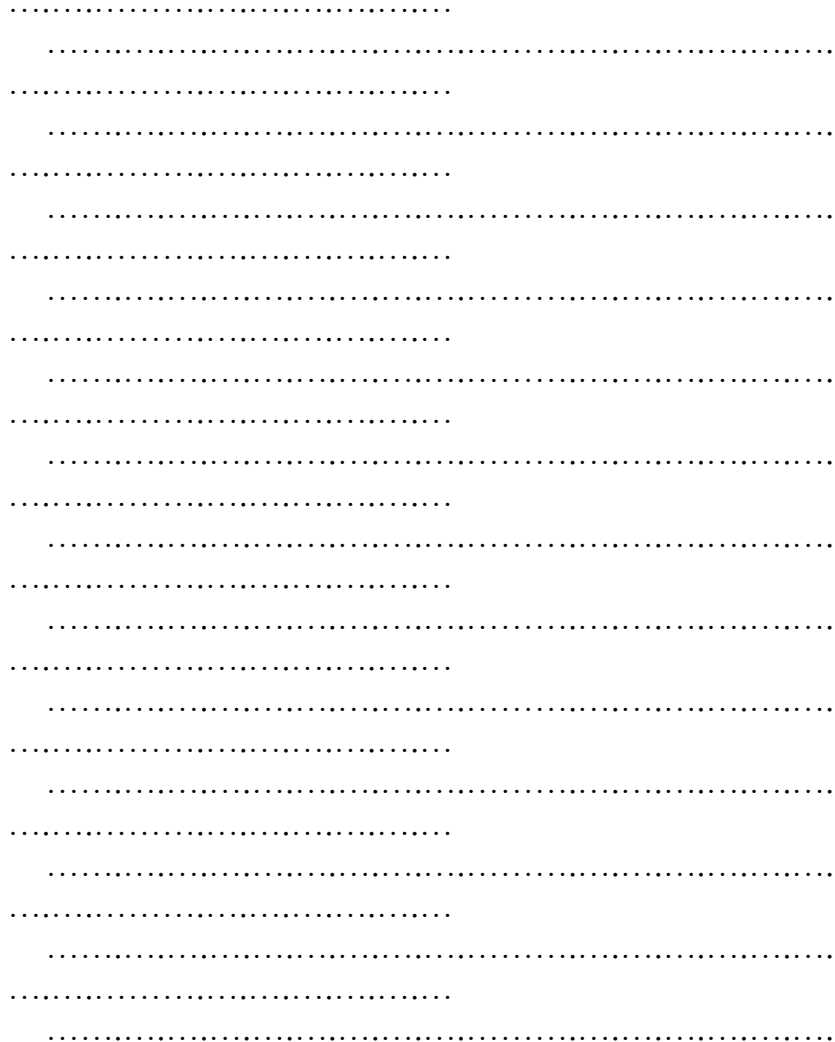
.....

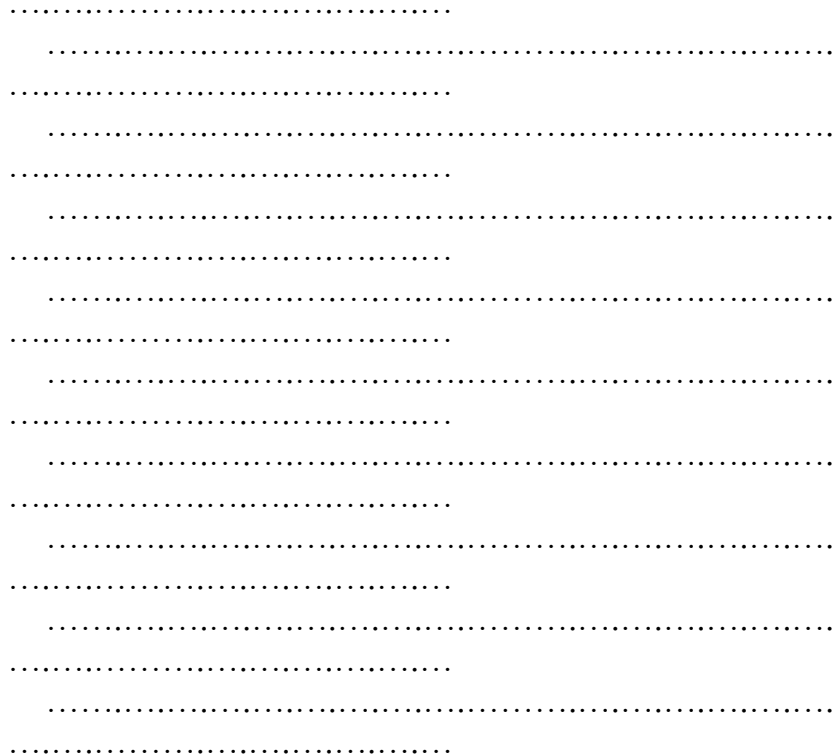
.....

.....









# 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.