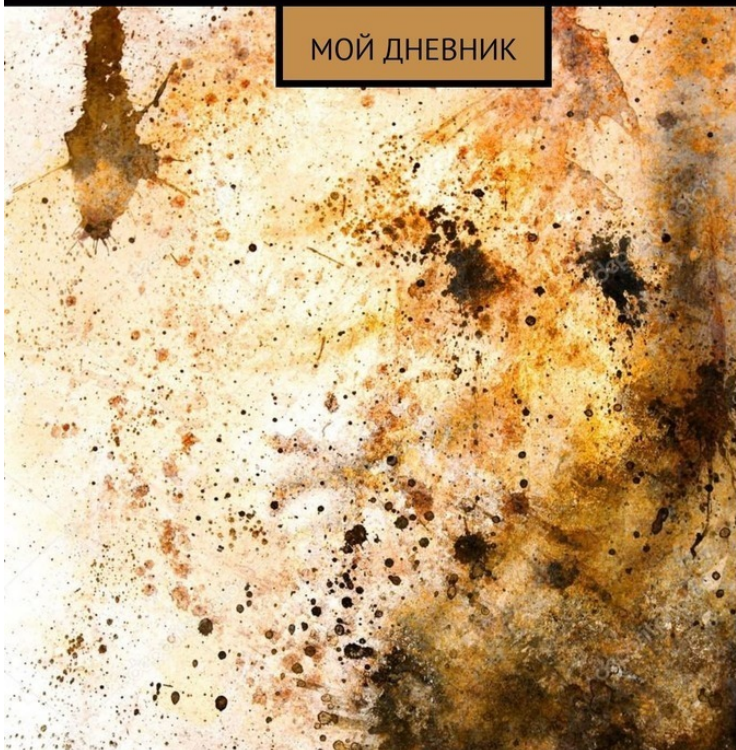


КСЕНИЯ ГЕКМАН

---

# С чистого листа

МОЙ ДНЕВНИК



# **Ксения Гекман**

## **С чистого листа. Мой дневник**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42130012](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42130012)  
ISBN 9785449654557*

### **Аннотация**

«Мой дневник» – это авторский рецепт счастливой жизни. Своей необычайной вкушностью он покоряет сердца не только истинных гурманов, но и абсолютных новичков в сфере самопознания. Простотой действий, с капелькой умных мыслей, дневник сделает Ваши дни более осознанными, кусочками арт-терапии ярко раскрасит однообразие мыслей, а каждой житейской притчей оставит после себя незабываемое послевкусие мудрости веков.

# Содержание

Внутри	7
#1	8
#2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# С чистого листа Мой дневник

Ксения Гекман

© Ксения Гекман, 2019

ISBN 978-5-4496-5455-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*«Мой дневник» это авторский рецепт счастливой жизни. Своей необычайной вкусностью он покоряет сердца не только истинных гурманов, но и абсолютных новичков в сфере самопознания. Простотой действий, с капелькой умных мыслей, дневник сделает Ваши дни более осознанными, куточками арт-терапии ярко раскрасит однообразие мыслей, а каждой житейской притчей оставит после себя незабываемое послевкусие мудрости веков.*

*«Мой дневник» это серия ежедневников по саморазвитию в различных сферах жизни. Каждый ежедневник – это своего рода рабочая тетрадь, в которой даны различные упражнения для улучшения вашего текущего состояния. Трилогия ежедневников нацелена на борьбу со стрессом, депрессией; на то, чтоб сделать человека счастливым.*

*Первый ежедневник предназначен для осознания своей внутренней ценности и смысла жизни. Второй помогает навести порядок в голове и в окружении. А третий ежедневник избавит от усталости, поднимет тонус и зарядит энергией на долгое время*

Для того чтобы жить «по полной» и упиваться жизнью нужно самому стать «Полным». Полным жизненной энергии и сил. В повседневной жизни мы не задумываемся, куда мы спешим. Время летит, а мы теряемся в своих мыслях. Кругом хаос и стресс. То голова болит, то поясница. Где взять этот заряд бодрости, который рекламируют по ящику? Здесь и сейчас. Перед вами вторая часть трилогии «Мой дневник» раскрывающая секреты счастливой жизни. Мы лишь сосуд для души, какой именно мы выявили в первой части. В этой книге мы будем его готовить к наполнению. Здесь правила почти такие же, выполняя упражнения, вы очищаете свой сосуд души не только внутри, но и снаружи. Мудрые мысли наполнят вас мотивацией, а поучительные истории закрепят результат глубоко в подсознании. Плюс в этой части добавлено упражнение на разгрузку мыслей – фрирайтинг. После каждого шага нужно выписывать все свои мысли на бумагу. Просто берем ручку и блокнот и начинаем писать абсолютно все что приходит в голову. Это несложное задание облегчит вам путь к новой, полной сил и энергии жизни. Гармонии вам и процветания!

## Правила пользования дневником

- Важно! Соблюдать правила дневника
- Систематически каждый день выполнять только одно задание
- Фрирайтинг. Каждый день выписывать свои мысли на специально отведенные странички, либо в блокнот.

# Внутри

Книга делится на две части, первая из них это внутренний мир. В ней мы разберем все наши мысли по полочкам, избавимся от обид, смоем весь негатив и пробежимся по шкале эмоций от самых грязных и низких до самых высокочастотных. А также выметем все страхи из головы и переберем запалившиеся мечты. Вперед!

«Нельзя **желать** того, чего не знаешь.»

# #1

Для того чтоб наводить порядок и раскладывать все по полочкам, нужно разобраться в том что именно будем прибирать. А для этого отделим хлам от нужного и важного. Итак, первым шагом будет выявление «антижеланий», точнее того что мешает Вам жить. Ведь для того, чтоб определить чего именно Вы хотите, Вы должны определить что Вы не хотите. Выпишите в дневник 10 своих самых больных «Нихачух», например: «Не хочу вставать каждый день в 6 утра», или «Не хочу мыть посуду».

На задворках Вселенной находится один магазинчик. Вывески на магазине нет уже давно, её когда-то унесло космическим ураганом, а новую хозяин не стал прибивать, потому, что каждый местный житель и так знал, что магазин продаёт желания. Ассортимент магазина был огромен: здесь можно было купить практически всё.

Огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, большую грудь, победу в конкурсе, большие машины, футбольные клубы, власть, успех, колечки с бриллиантами и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть (этим занимался головной офис, который находился в дру-



гой Галактике).

Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть на своей попе и желать) в первую очередь узнавал цену своего желания. Цены были разные.

Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там, где надо.

Власть стоила чуть больше: надо было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.

Некоторые цены казались странными. Замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого – персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, небольшое чувство вины, умение ценить то, что

есть, разрешение себе быть счастливой, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание. Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго стояли в задумчивости, пересчитывая наличность, и размышляя где бы достать ещё средств. Кто-то начинал жаловаться на слишком высокие цены и просил у хозяина скидку или спрашивал когда будет распродажа.

А были и такие, которые доставали из кармана свои сбережения и получали заветное желание, завёрнутое в красивую, шуршащую бумагу. На счастливчиков завистливо смотрели другие покупатели, перешептываясь между собой о том, что, наверное, хозяин магазина их знакомый и желание досталось им просто так, без всякого труда.

Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, говоря, что от этого будет страдать качество желаний.

Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, то он качал головой и отвечал, что во все времена будут находиться смельчаки, которые готовы рисковать и менять свою

жизнь, отказываться от привычной и предсказуемой жизни, способные поверить в себя и в свои желания, имеющие силы и средства для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.

P.S. На двери магазина висит объявление: «Если твоё желание не исполняется, значит, оно ещё не оплачено».

«**Желание** – отец мысли.»

## #2

А теперь мы напишем все, что мы хотим! Не бойтесь замечтаться и пишите абсолютно все, что вам придет в голову. Нужно написать минимум 100 желаний. Почему так много? Потому что те желания, которые лежат на поверхности нашего разума это либо потребности, либо навязанные обществом мечты. Истинные желания нашей души находятся в глубине подсознания и до них сложно добраться. Когда ваши материальные «Хочу» закончатся и начнется ступор: «Чего бы еще пожелать?», вот тогда включайте всю свою фантазию и в полете мыслей к вашему сокровенному подсознанию выписывайте истинные желания своей души.

В одной бедной деревушке родился на свет мальчик. Он проводил свои дни бессмысленно, механически и монотонно, так же как и остальные обитатели этой угасающей деревушки, не имея представления, что делать с собственной жизнью. И в одну прекрасную ночь ему приснилось море. Ни один из жителей деревни ни разу не видел моря, поэтому никто не смог подтвердить, что где-то в мире существует такая бескрайняя вода.

А когда юноша заявил, что собирается отправиться на поиски моря из своего сна, все крутили пальцем у виска и называли его сумасбродом. Но он, несмотря ни на что, пустил-

ся в путь и долго странствовал, пока не оказался на развилке дорог. Здесь он выбрал ту дорогу, которая вела прямо, и через несколько дней добрался до посёлка, жители которого вели спокойную, обеспеченную жизнь. Когда юноша сообщил им, что странствует, мечтая найти море, они начали убеждать его, что он зря тратит время и лучше будет ему остаться в этом селе и жить так же счастливо, как и все.

Несколько лет молодой человек жил в достатке. Но однажды ночью ему опять приснилось море, и он вспомнил о своей несбывшейся мечте. Юноша решил покинуть посёлок и вновь отправиться в путь. Попрощавшись со всеми, он вернулся на развилку и на этот раз пошёл в другом направлении. Шёл он долго, пока не дошёл до большого города. Восхитился его гомоном и пестротой и решил остаться там. Учился, работал, веселился и со временем совсем забыл о цели своего путешествия.

Однако через несколько лет он опять увидел во сне море и подумал, что, если не исполнит мечту своей юности, то впустую растратит жизнь. Поэтому он опять вернулся на развилку и выбрал третью дорогу, которая привела его в лес. На небольшой полянке мужчина увидел избушку, а возле неё уже не слишком молодую, но прекрасную женщину, которая развешивала выстиранное бельё. Она предложила ему остаться с нею, так как её муж ушёл на войну и не вернулся. Мужчина согласился.

Много лет они прожили счастливо, вырастили детей,

но однажды нашего героя, который уже состарился, опять навел сон о море. И он оставил всё, с чем был связан много лет, вернулся на развилку и пустился в путь последней, доселе неизвестной ему тропой, очень крутой и каменистой. Он шёл с трудом и стал опасаться, что вскоре совсем выбьется из сил.

# 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.