

КСЕНИЯ ГЕКМАН

Шаг в сторону

МОЙ ДНЕВНИК



Ксения Гекман

Шаг в сторону. Мой дневник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39825192

ISBN 9785449355249

Аннотация

#Мой_дневник – это авторский рецепт счастливой жизни. Своей необычайной вкусоностью 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

Шаг в сторону	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Шаг в сторону Мой дневник

Ксения Гекман

© Ксения Гекман, 2019

ISBN 978-5-4493-5524-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Шаг в сторону

Мой дневник это авторский рецепт счастливой жизни. Своей необычайной вкусовой он покораивет 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.

«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.

Что такое дневник? Дневник – это жизнь. Этаким сборник переживаний окутанных тайной, скрытых мыслей

и желаний, действий и их последствий, изложенных на листе бумаги. В каждом дневнике есть свои секреты. Такие секреты, которые хочется спрятать от чужих глаз и длинных языков, потому что это личное. Мой дневник это тоже «личное», только на двоих. Я делюсь с ним своими секретами, а Вы, раскрывая мои тайны, делитесь своими мыслями.

Для чего нужен дневник? Для того чтоб разобраться в себе, своих чувствах и переживаниях и даже в своих проблемах. Учеными доказано, что выписывая свои мысли на листе бумаге, Вы освобождаете свой мозг от навязчивых мыслей, устраняете психологические блоки, мешающие Вам в осуществлении Ваших намерений, а так же выплескиваете свои эмоции, становясь более невозмутимым и вырабатывая стрессоустойчивость. Мой дневник это работа над собой в тандеме. Моя часть работы проделана, тайны счастливой жизни раскрыты здесь. Те тайны, которые описаны в большинстве книг и учений.

Только книги мы читаем больше для удовольствия, они нам не помогают. Информация откладывается в наших головах, остается в памяти, но никак не помогает в материальном мире.

Даже если в книге описаны практические действия, не факт что мы будем четко выполнять инструкции. Скорее дочитаем, возьмем на заметку, закинем пылиться книжку в дальний угол и, по возможности, будем раздавать советы другим людям умными словами этой книги,

но себе мы помочь так и не сможем. Нужны четкие действия. Такие, где Вы будете задействованы на уровне эмоций, а не только разума. Чтоб Вас с головой окунало в детство, по уши в радость, чтоб клещами из груди вытаскивало занозы боли и проблем, чтоб слезы комом из горла выходили и больше не приходили. Больные зубы больно выдирать, зато потом намного легче. Здесь Вы сами себе врач, я лишь ассистент подающий инструмент. И мой дневник Вам в помощь.

Испытайте все прелести ведения дневника, наполняйтесь мудростью, раскрывайте тайны и наслаждайтесь новым течением жизни. Успехов Вам!

Однажды человек шел мимо некоего дома и увидел старушку в кресле-качалке, рядом с ней качался в кресле старичок, читающий газету, а между ними на крыльце лежала собака и скулила, как будто бы от боли. Проходя мимо человек про себя удивился, почему же скулит собака. На следующий день он снова шел мимо этого дома. Он увидел престарелую пару в креслах-качалках и собаку, лежащую между ними и издающую тот же жалобный звук.

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.