

Ежедневник



*заметки на полях
человечьих дорог*

Наталья aka Laiya Уткина Ежедневник. Заметки на полях человеческих дорог

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63076771

ISBN 9785005169648

Аннотация

Ежедневник-путешествие, ежедневник-дорога, ежедневник-наблюдение длиною в год. Ежедневник, помогающий расширить границы видимого.

Содержание

Добрый день.	14
Ежедневник, который Вы держите в руках – не совсем обычный.	15
Добро пожаловать в путешествие	16
_____	17
40 дней радости и тепла	18
(замечать то, что радовало. Что дарило тепло, уют, нежность. От чего было просто хорошо)	18
Месяц _____	19
Место для радости и тепла	20
Месяц _____	21
Место для радости и тепла	22
Месяц _____	23
Место для радости и тепла	24
Месяц _____	25
Место для радости и тепла	26
Месяц _____	27
Место для радости и тепла	28
Месяц _____	29
Место для радости и тепла	30
Месяц _____	31
Место для радости и тепла	32
Месяц _____	33

Место для радости и тепла	34
Месяц_____	35
Место для радости и тепла	36
Месяц_____	37
Место для радости и тепла	38
Месяц_____	39
Место для радости и тепла	40
Месяц_____	41
Место для радости и тепла	42
Месяц_____	43
Место для радости и тепла	44
Месяц_____	45
Место для радости и тепла	46
Месяц_____	47
Место для радости и тепла	48
Месяц_____	49
Место для радости и тепла	50
Месяц_____	51
Место для радости и тепла	52
Месяц_____	53
Место для радости и тепла	54
Месяц_____	55
Место для радости и тепла	56
Месяц_____	57
Место для радости и тепла	58
Месяц_____	59

Место для радости и тепла	60
Месяц_____	61
Место для радости и тепла	62
Месяц_____	63
Место для радости и тепла	64
Месяц_____	65
Место для радости и тепла	66
Месяц_____	67
Место для радости и тепла	68
Месяц_____	69
Место для радости и тепла	70
Месяц_____	71
Место для радости и тепла	72
Месяц_____	73
Место для радости и тепла	74
Месяц_____	75
Место для радости и тепла	76
Месяц_____	77
Место для радости и тепла	78
Месяц_____	79
Место для радости и тепла	80
Месяц_____	81
Место для радости и тепла	82
Месяц_____	83
Место для радости и тепла	84
Месяц_____	85

Место для радости и тепла	86
Месяц_____	87
Место для радости и тепла	88
Месяц_____	89
Место для радости и тепла	90
Месяц_____	91
Место для радости и тепла	92
Месяц_____	93
Место для радости и тепла	94
Месяц_____	95
Место для радости и тепла	96
Месяц_____	97
Место для радости и тепла	98
_____	99
Сорок дней изобилия	100
(замечать изобилие – то, что вокруг нас существует с запасом. Как лепестки вишен весной. Как облака на небе. Как шуршанье осенних листьев и солнечный свет. Как тепло наших взглядов, обращённых к любимым людям. Изобилие всего, что является ресурсом. И это совсем не обязательно только про материальный мир)	100
Месяц_____	101
Место для изобилия	102
Месяц_____	103

Место для изобилия	104
Месяц_____	105
Место для изобилия	106
Месяц_____	107
Место для изобилия	108
Месяц_____	109
Место для изобилия	110
Месяц_____	111
Место для изобилия	112
Месяц_____	113
Место для изобилия	114
Месяц_____	115
Место для изобилия	116
Месяц_____	117
Место для изобилия	118
Месяц_____	119
Место для изобилия	120
Месяц_____	121
Место для изобилия	122
Месяц_____	123
Место для изобилия	124
Месяц_____	125
Место для изобилия	126
Месяц_____	127
Место для изобилия	128
Месяц_____	129

Место для изобилия	130
Месяц_____	131
Место для изобилия	132
Месяц_____	133
Место для изобилия	134
Месяц_____	135
Место для изобилия	136
Месяц_____	137
Место для изобилия	138
Месяц_____	139
Место для изобилия	140
Месяц_____	141
Место для изобилия	142
Месяц_____	143
Место для изобилия	144
Месяц_____	145
Место для изобилия	146
Месяц_____	147
Место для изобилия	148
Месяц_____	149
Место для изобилия	150
Месяц_____	151
Место для изобилия	152
Месяц_____	153
Место для изобилия	154
Месяц_____	155

Место для изобилия	156
Месяц_____	157
Место для изобилия	158
Месяц_____	159
Место для изобилия	160
Месяц_____	161
Место для изобилия	162
Месяц_____	163
Место для изобилия	164
Месяц_____	165
Место для изобилия	166
Месяц_____	167
Место для изобилия	168
Месяц_____	169
Место для изобилия	170
Месяц_____	171
Место для изобилия	172
Месяц_____	173
Место для изобилия	174
Месяц_____	175
Место для изобилия	176
Месяц_____	177
Место для изобилия	178
Месяц_____	179
Место для изобилия	180
_____	181

Сорок дней тишины и звука	182
(замечать моменты тишины: внутри ли себя, когда утихает в голове хор голосов, – или снаружи. Замечать, чем звучал каждый день)	182
Месяц _____	183
Место для тишины:	184
Месяц _____	185
Место для тишины:	186
Месяц _____	187
Место для тишины:	188
Месяц _____	189
Место для тишины:	190
Месяц _____	191
Место для тишины:	192
Месяц _____	193
Место для тишины:	194
Месяц _____	195
Место для тишины:	196
Месяц _____	197
Место для тишины:	198
Месяц _____	199
Место для тишины:	200
Месяц _____	201
Место для тишины:	202
Месяц _____	203
Место для звука	204

Месяц_____	205
Место для звука	206
Месяц_____	207
Место для звука	208
Месяц_____	209
Место для звука	210
Месяц_____	211
Место для звука	212
Месяц_____	213
Место для звука	214
Месяц_____	215
Место для звука	216
Месяц_____	217
Место для звука	218
Месяц_____	219
Место для звука	220
Месяц_____	221
Место для звука	222
Месяц_____	223
Место для тишины:	224
Месяц_____	225
Место для тишины:	226
Месяц_____	227
Место для тишины:	228
Месяц_____	229
Место для тишины:	230

Месяц_____	231
Место для тишины:	232
Месяц_____	233
Конец ознакомительного фрагмента.	234

Ежедневник
Заметки на полях
человечьих дорог

Составитель Наталья aka Laiya Уткина

ISBN 978-5-0051-6964-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добрый день.

Ежедневник, который Вы держите в руках – не совсем обычный. Он появился из неторопливых игр-марафонов, позволяющих очень мягко менять глубинные убеждения: то, что мы думаем о мире и о себе самих. Игры основаны на давно известном механизме: если весь день искать в окружающем мире оранжевый цвет, к вечеру его будет гораздо больше, чем с утра. Этот ежедневник – не только для того, чтобы записывать и отмечать дела и встречи. Он ещё и для того, чтобы замечать то важное, мимо которого мы

Добро пожаловать в путешествие



Собирать мир из разноцветных стёклышек слов.

Пробовать на вкус, на цвет, на запах.

Прикасаться.

Отходить в сторону, закрывать глаза, впитывая всё, что оно помнит.

Становиться больше себя/меньше себя/собой.

Делаться размером со вселенную – и с песчинку.

Забывать.

Вспоминать.

Удивляться.

Молчать.

Хохотать и рыдать – в голос.

Раскрывать кулаки и сжимать ладони.

Пить.

Дышать.

быть

40 дней радости и тепла

**(замечать то, что радовало. Что
дарило тепло, уют, нежность.
От чего было просто хорошо)**

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*
*
*
*
*
*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*

Место для радости и тепла

*

*

*

*

*

*



...ветер приносит холод. Качает ветки деревьев, роняя орехи и яблоки. Берёзы не торопятся желтеть, словно ждут возвращения лета. Дуб серьёзен и задумчив. Его жёлуди тоже не спешат. Молодые клёны машут растопыренными ладошками, удивляясь: как сентябрь, уже сентябрь – снова?

Солнечные лучи полосатятся, проходя сквозь разрывы в серых холодных тучах. И в этих же разрывах – синее, глубокое, такое вдруг далёкое небо. Дома включено отопление, и нырять в тепло, отогревать нос и кончики пальцев – уютное, простое, совершенно незамутнённое счастье.

Осень открывает новые и закрывает старые двери.

Осень считает по макушкам. Всех, даже давно осыпавшиеся семенами травы.

Осень гладит прохладной рукой по лицу.

...осенью – улыбаются старые, очень старые боги.

Сорок дней изобилия

(замечать изобилие – то, что вокруг нас существует с запасом. Как лепестки вишен весной. Как облака на небе. Как шуршанье осенних листьев и солнечный свет. Как тепло наших взглядов, обращённых к любимым людям. Изобилие всего, что является ресурсом. И это совсем не обязательно только про материальный мир)

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*
*
*
*
*
*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

Место для изобилия

*

*

*

*

*

*

...есть вещи, которые хранятся в глубине, словно что-то неприкосновенное. Я до сих пор не знаю сути этого явления, не могу объяснить, почему так.

Вот: оно есть снаружи. Ты можешь протянуть руку и взять: включить фильм. Музыку. Песню. Снять книгу с полки.

Раскрыть, услышать, всмотреться.

Но ты этого не делаешь.

Не можешь.

Словно прикосновение разрушит. То ли его, то ли тебя.

Слишком трепетно. Слишком уязвимо. Слишком.

Зеркало ли это – непереносимо честное, чтобы в него смотреть, ведь тогда придётся признать и Тень, и Мечты, и шрамы? И невозможно будет ничего не делать, скрываясь в блаженной тишине своего «я никто»?

Пропасть ли это, персональная бездна, в которую так просто сорваться, теряя и разум, и материальный мир, истаивая, становясь заживо призраком, человеческим осколком?

Яд ли это, который – то ли исцелит, то ли убьёт, никогда не знаешь наверняка, и никто не даст тебе никаких гарантий?

Иногда нужен – проводник.

Тот, для которого значимость велика —

но он не рассыпается от со-прико-сновенья.

Сорок дней тишины и звука

**(замечать моменты тишины:
внутри ли себя, когда утихает
в голове хор голосов, – или снаружи.
Замечать, чем звучал каждый день)**

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*

*

*

*

*

*

Место для тишины:

*

*

*

*

*

*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для звука

*

*

*

*

*

*

Место для тишины:

*

*

*

*

*

*

Место для тишины:

*

*

*

*

*

*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Место для тишины:

*
*
*
*
*
*

Месяц _____

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.