



«ПОПРОБУЙ»

ТВОЙ ДНЕВНИК №1

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ
САМОПОЗНАНИЯ

ЖИЗНЬ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ ПРЕЖНЕЙ
НЕ ВЕРИШЬ? ПРОВЕРЬ!

Katy Gazeeva

«Попробуй». Твой дневник №1

«Автор»

2024

Gazeeva K.

«Попробуй». Твой дневник №1 / К. Gazeeva — «Автор», 2024

Легкие ежедневные задания, техники и практики для самопознания и саморефлексии. Качественные и рабочие инструменты всегда под рукой. Твоя жизнь больше не будет прежней. Не веришь? Проверь!

© Gazeeva K., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Вступление	6
День 1	7
Заметки	8
День 2	9
День 3	10
Заметки	11
День 4	12
Заметки	13
День 5	14
Заметки	15
День 6	16
День 7	17
День 8	18
Заметки	19
День 9	20
День 10	21
День 11	22
День 12	23
День 13	24
Заметки	25
День 14	26
День 15	27
День 16	28
День 17	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Katy Gazeeva

"Попробуй". Твой дневник №1

"Самопознание и состояние как цель жизни"

" Твое состояние – это ключ к качеству результата"

Вступление

Мотивационный дневник для саморазвития, самопознания и саморефлексии.

Приветствую тебя, дорогой человек! Приглашаю пройти увлекательный путь длиной 74 дня в исследовании своего прекрасного внутреннего мира.

Твоя жизнь больше не будет прежней!

"Попробуй" – это уникальный ежедневник, созданный специально для самопознания и личностного роста. Через ежедневные задания и практики, он поддерживает и вдохновляет на постоянное развитие и преображение.

В дневнике ты найдешь качественные и работающие инструменты, которые помогут раскрыть твой потенциал и улучшить качество жизни. С помощью удобных функций и возможностей, ты сможешь записывать не только письменные задания, но и свои наблюдения, мысли и состояния после практик.

Используй "Попробуй" для систематического самоанализа, саморефлексии и самопознания. Заполняй его случайно или последовательно, создавая уникальный портрет своего развития. Наблюдай, как твоя жизнь постепенно меняется и становится более осознанной, полной и удовлетворительной.

Не верь на слово, проверь на себе! Твой дневник №1 – это проводник к новым горизонтам самопознания и личностного роста.

День 1

О чем ты мечтаешь?

Представь и запиши, как ты поймёшь, что это исполнилось?

Что ты будешь чувствовать?

Что будешь видеть?

Как будешь выглядеть?

Что будешь слышать и говорить?

А теперь оцени, на сколько по 10-ти бальной системе ты далёк от желаемого. Где 1 только думаю, а 10 я получил то, что хотел.

Сколько шагов тебе необходимо сделать до 10? Запиши их.

Сколько времени занимает расстояние между думаю о желаемом и делаю шаг? Сколько ты уже сделал? Давно думаешь о нем?

Если давно думаешь, но не делаешь – что бы ты уже мог сделать за это время? Какой первый шаг ты готов сделать в сторону своего желания?

Представь, что сделал. Как ты поймёшь, что он сделан? Что он тебе даст? Что ты будешь чувствовать после? Видеть? Слышать? Говорить? Что тебе мешает его сделать? Что может помочь?

Заметки

Место для записей и рефлексии.

День 2

Как часто ты злишься?

Важно знать, что сама по себе эмоция гнева говорит о том, что в тебе огромное количество энергии. Но куда и как ты ее направляешь?

Гнев зарождается из недовольства, из неоправданных ожиданий и имеет нарастающую шкалу.

Замечай в течение дня, когда ты раздражаешься.

Вспомни аналогичную ситуацию, при которой ты не испытывал таких эмоций. Подумай о настоящих причинах раздражения.

О чем я думал до этого? Что чувствовал в теле? Где находился?

На самом ли деле тебя злит этот человек или ситуация? Или они лишь попали «под руку»?

Важно на этапе недовольства задавать себе вопросы: чем и почему я недоволен? Что я могу сделать сейчас? На что я могу переключить фокус внимания, чтобы получить удовлетворение? Как я могу повлиять на происходящее?

День 3

Сегодня тебя ждёт весьма необычное задание.

Попробуй наблюдать за собой, своими мыслями, действиями, как будто со стороны. Представь, что ты детектив, который читает мысли.

И твоё задание – собрать как можно больше информации о человеке (о себе). Записывай все, что происходит с тобой, но без оценки.

Когда у него/неё возникают переживания? При каких событиях?

Что подарило ему/ей хорошее настроение?

О чем он/она думает во время каких-то дел? Что чувствует?

В конце дня перечитай написанное, как историю об одном дне из жизни героя фильма.

Как тебе? Что нравится? Что не нравится? Что бы ты изменил в прочитанном? Каким образом?

Поразмышляй над этим.

Заметки

Место для записей и рефлексии.

День 4

Самые важные ресурсы человека – это время, деньги и знания.

Какие из них присутствуют в полной мере, а каких недостаточно? На что ты тратишь эти ресурсы?

Запиши, сколько денег ты тратишь на еду, вещи, на то необходимое, что нужно тебе для жизни? Если тебе их не хватает, возможно стоит заменить количество еды, одежды и тд на качество, либо от чего-то отказаться, освободив ресурс в виде денег или времени на необходимый инструмент, навык (книги, курсы, реклама, уход за собой), которого тебе не хватает для удовлетворительного состояния.

Подумай, что, кому и как ты можешь делегировать?

Как распорядишься дополнительным ресурсом?

Каких знаний тебе не хватает?

Каким образом ты можешь их получить?

Заметки

Место для записей и рефлексии.

День 5

А ты умеешь мечтать и желать?

Для этого тоже нужен навык.

Запиши, чего тебе хочется?

Начинай с мелких желаний и хотелок и переходи к более значимым и крупным. Составь большой список. Сначала это может быть и что-то из косметики, бижутерии, сувениров, белья, посуды и т.д.

Посмотри, что из этого списка ты можешь приобрести себе уже сегодня? Сделай это. После вычеркни купленное и скажи:

– "Благодарю! Исполнено".

Возвращайся к списку один или несколько раз в неделю, сверяясь, что уже куплено, а что можешь купить сегодня?

Не забывай вычёркивать и повторять фразу: -"Благодарю! Исполнено".

Заметки

Место для записей и рефлексии.

День 6

Сегодня тебя ожидает Практика связи с землёй.

Включи музыку без слов.

Стоя босыми ногами на земле (если нет такой возможности, представь, что ты стоишь на земле), закрой глаза, представь как внутри тебя, начиная с макушки головы спускается поток негативной энергии (страхи, неуверенность, отчаяние, гнев) и уходит глубоко в Землю на переработку, возвращаясь к тебе чистым энергетическим потоком, который входит в ступни и проходит по всему телу вверх к макушке головы.

Наполнившись энергией земли, открывай глаза и поблагодари Землю за очищение и наполнение.

Эта практика помогает очиститься от негатива и наполниться чистой энергией.

День 7

Посмотри на своё окружение.

Подумай, есть ли кто-то из окружения или близких, кто обесценивает твои заслуги и тебя в целом?

Кто подмечает твои недостатки? Из-за кого тебе важно показать себя с наилучшей стороны? Кому ты хочешь доказать свою значимость? Для чего? Какую цену ты готов за это заплатить? Стоит ли это того? Как изменится твоя жизнь после этого? Чего сам достиг этот человек и счастлив ли он?

День 8

Находясь ещё в утробе матери, каждый считает с неё все чувства, эмоции, все ее убеждения.

Именно с этого и начинается формирование окружающей действительности.

Повторяющихся несколько раз подтверждений достаточно для автоматического прочного убеждения.

Перечисли и запиши, что ты слышал от родных, от знакомых в той теме, на которую ты не удовлетворён в своей жизни.

Выпиши все негативные (ограничивающие) фразы-убеждения, перечитай каждое под вопросом: оно мне мешает или помогает?

Усомнись в реальности тех, которые мешают и перепиши их на противоположное положительное значение.

Перечитай негативные так, как будто ты читаешь не свои, а чужие.

А теперь пересядь на другое место с Новым списком убеждений и проделай тоже самое.

Как тебе? Какая жизнь у каждого из написавшего эти списки? Какая тебе нравится больше?

Подкрепи новые убеждения доказательствами в виде другого человека или ситуации для примера.

Пример: Большие деньги портят человека- я допускаю мысль, что большие деньги дают возможности в виде... Старые убеждения можно закрасить маркером, утилизировать.

Заметки

Место для записей и рефлексии.

День 9

Попробуй прожить сегодня играя.

Представь, что ты проходишь квест и примеряешь различные костюмы, роли. Особенно это касается различных задач и того, что тебе не нравится делать.

Пример:

1. Я не люблю мыть посуду.

Представь, что ты наняла горничную, которая просто обожает свою работу или играешь роль в фильме. Надень на себя эту маску. Побудь ею. Заплати себе за услуги.

А может быть ты перевоплотишься в золушку? Включишь музыку, будешь петь, танцевать во время уборки и вспоминать, как проводила время на балу.

2. Преврати обычную готовку ужина в ресторанный прием. Составь меню, возьми на себя роль повара и официанта, а возможно кто-то из семьи разделит с тобой эту роль. Может быть дети поиграют в официантов, а ты со своей половиной гостями ресторана. Используй свою фантазию.

3. Если тебе нужно объясниться сегодня с кем-либо или договориться о чем-то, представь, что ты играешь роль в фильме.

4. Если тебе нужно решить задачу, сделай это в виде квеста. Из интереса. Представь, что это игра. Надевай маски, меняй их.

Таких масок и ролей может быть очень много за день.

Запиши о своих наблюдениях и чувствах в конце дня.

День 10

Понаблюдай, какие эмоции возникают чаще всего сегодня.

Важно проживать и позволять себе чувствовать весь спектр эмоций и чувств, не отстраняясь и не увеличивая в объёме негативные переживания, превращая их в бомбу замедленного действия.

Можно проговаривать и обозначать негативную эмоцию и чувство, которые поднимаются.

Я злюсь. Я чувствую грусть. Я боюсь.

Почему? Чем я могу себе помочь уже сейчас?

Отследи, какие события доставили тебе негативные переживания и запиши их.

Замечая последствия, можно найти причину и работать с ней.

Какие проявленные эмоции других меня раздражают?

Позволяю ли я проявлять их себе? Если нет, то почему?

А какие положительные стороны имеют эти проявления?

Запиши. Обычно нам чаще всего встречаются те проявления эмоций у других, которые мы вытесняем из себя и не хотим видеть, считая их плохими.

День 11

Сегодня устрой себе Детокс на всех уровнях восприятия.

1. Очищая слух, важно отследить, что ты слушаешь в течение дня. Какую музыку? Какую информацию ты получаешь через слух? Убери деструктивное на день. Замени на позитивное.

2. Очищая зрение, понаблюдай что смотришь? Какие картинки видят твои глаза? Ограничь потребление негативного и замени на позитивное. Ограничь просмотр новостей и подобных телепередач, сериалов. Концентрируй внимание на том, что радует глаза.

3. Еда. Минимизируй сегодня потребление вредной и тяжелой пищи, замени овощами и фруктами. Соблюдай питьевой баланс.

4. О чем ты говоришь в течение дня? Попробуй не жаловаться, не ссориться, не спорить. Попробуй один день пожить вот так. Запиши свои наблюдения в конце дня.

День 12

Если ты все время тратишь только на работу и серьезные дела, то лишаешь себя важного и полезного опыта.

Развлечения и удовольствия полезны. Они помогают снять стресс и снизить его негативное влияние на организм в целом.

Но более ценно то, что занятия, которые требуют освоения новых навыков, способствуют созданию новых нейронов. А это запускает процесс омоложения мозга.

Вот почему у каждого человека должно быть время для чего-то еще, кроме работы. С помощью этого времени ты создаешь возможность проявиться новому.

Попробуй провести этот день в максимальном наполнении.

Составь список тех занятий, которые доставляют тебе удовольствие.

Чего тебе хочется сегодня? Как это можно сделать?

Если этот день занят работой, подумай, каким приятными делами можно заполнить вечер или составь план на ближайший выходной.

День 13

Зависть ведёт к обесцениванию через критику, злорадство. Часто обесценить проще, чем пойти в рост. Это ловушка мозга. Но стоит также отметить, что обесценивая кого-то из страха идти вперёд или из неверия в свои силы, тем самым ты обесцениваешь то, что на самом деле хотел бы иметь.

Зависть это маячок, побуждение к действию и росту.

Запиши тех людей, которым ты завидуешь.

Хотел бы ты таким же путем добиться желаемого?

Знаешь ли, что стоит за этой «красивой» картинкой?

Истинное ли это твоё желание обладать тем же и так же ?

Для чего тебе то, чему завидуешь?

Что тебе даст получение этого?

Запиши, что ты можешь сделать уже сейчас для себя, глядя на тех, к кому ты питаешь эти эмоции?

Чего тебе на самом деле хочется? Пусть эмоция зависти станет для тебя вдохновением.

Заметки

Место для записей и рефлексии.

День 14

Проведи сегодня какое-то время на природе. Природа-это бесконечный ибезоплатный ресурс.

Обнимись с деревьями, пройди босиком по траве и земле, искупайся в водоёме, просто полежи на земле и тд.

Попробуй насладиться процессом. Напиши о своих чувствах и состоянии после.

День 15

Попробуй сегодня ввести в свой день немного творчества.

Возможно ты уже нашёл для себя интересное занятие.

А сегодня попробуй то, чего ещё не делал.

Это может быть лепка, поделки, рисование, вязание, танцы, вокал и тд.

Может быть тебе давно что-то хочется попробовать?

Напиши об этом.

День 16

Запиши те качества характера и внешности, которые тебе нравятся в себе? Рекомендую перечитывать каждый день в течение месяца, направляя фокус внимания именно на них.

День 17

Попробуй сегодня понаблюдать за тем, кто вовлекает и провоцирует тебя на конфликт?

Очень часто люди питаются чужой энергией неэкологично.

Это можно назвать вампиризмом.

Кто-то ноет тебе о проблемах, а кто-то провоцирует тебя на негативные эмоции.

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.