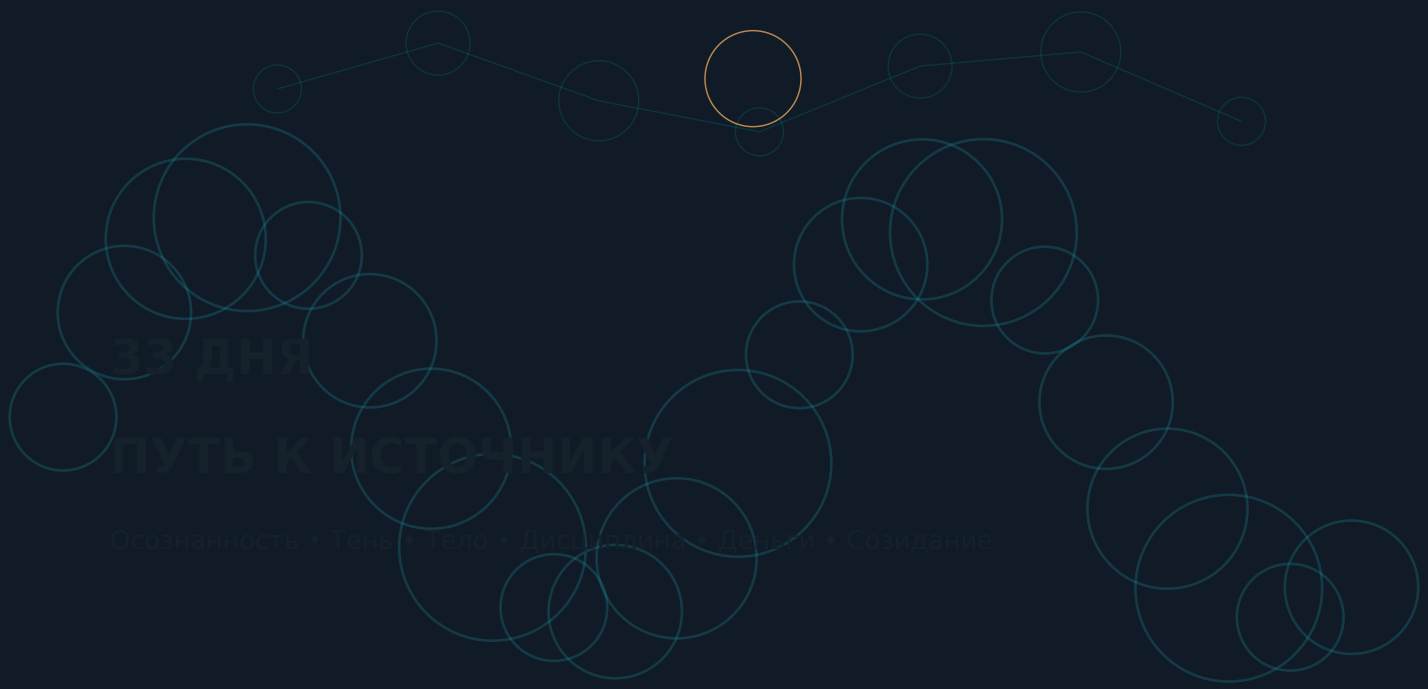


33 ДНЯ

ПУТЬ К ИСТОЧНИКУ

Осознанность • Тень • Тело • Дисциплина • Деньги • Созидание

Практическое пособие и дневник внедрения привычек

Алена Бурхат

Как работать с пособием

Это не марафон идеальности. Это 33 дня наблюдений, маленьких поступков и честной работы с собой. Источник и Создатель здесь — язык личной духовной связи, смысла и внутренней опоры. Практики не требуют необычных ощущений или постоянного состояния счастья.

Ежедневный ритм

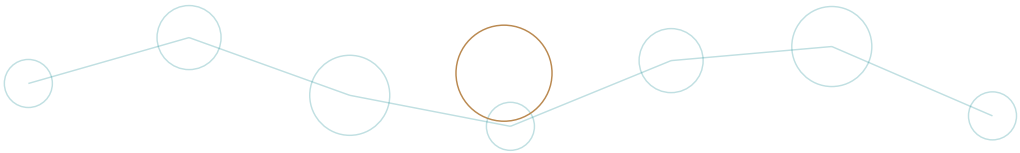
Утро — 5 минут внимания к дыханию и намерение. День — практика и одно действие. Вечер — короткая запись в дневнике. На каждый день выделяй 20–35 минут. Если пропустил(а) день, просто продолжи.

Психологическая устойчивость

Если упражнение вызывает сильное напряжение, сократи его, открой глаза, назови пять предметов вокруг, почувствуй опору стоп. Сложные воспоминания и травматические реакции лучше исследовать с психотерапевтом. Не нужно добиваться особых переживаний или подавлять нежелательные мысли.

Пять опор

- Тело: сон, питание, движение и отдых.
- Внимание: замечать мысль, а не подчиняться ей автоматически.
- Тень: признавать чувства и выбирать безопасное выражение.
- Отношения: ясные границы, честность и связь.
- Материя: деньги, дела и поступки, которые подтверждают ценности.



Стартовая диагностика

Поставь оценку от 1 до 10 и запиши, как это проявляется в реальной жизни. Повтори на 31-й день.

Сон и энергия ____ / 10

Контакт с телом ____ / 10

Внутренняя устойчивость ____ / 10

Личные границы ____ / 10

Отношения ____ / 10

Деньги и действия ____ / 10

Чувство смысла ____ / 10

ДЕНЬ 01 / 33

Наблюдатель



Намерение дня

Отделить себя от потока мыслей.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Три раза за день остановись на минуту. Назови: «Я замечаю мысль…», «Я ощущаю…», «Я выбираю…». Не спорь с мыслью и не пытайся её прогнать.

Вопрос к себе

Какая мысль чаще всего выдаёт себя за абсолютную истину?

Действие в реальности

Запиши одну автоматическую реакцию и замени её осознанным ответом.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 01

Наблюдатель

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 02 / 33

Карта настоящего



Намерение дня

Увидеть исходную точку без осуждения.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Оцени от 1 до 10 сон, энергию, отношения, деньги, тело, смысл, границы. Рядом опиши факт, а не оценку себя.

Вопрос к себе

Где моя реальная жизнь расходится с моими словами?

Действие в реальности

Выбери одну область и запиши первый измеримый шаг.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 02

Карта настоящего

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 03 / 33

Тишина и внимание



Намерение дня

Вернуть себе способность присутствовать.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Сядь на 10 минут без экрана. Замечай звуки, дыхание, опору тела. При отвлечении мягко возвращай внимание.

Вопрос к себе

Что я избегаю почувствовать, когда постоянно занят(а)?

Действие в реальности

Проведи один приём пищи без телефона.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 03

Тишина и внимание

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 04 / 33

Язык внутреннего мира



Намерение дня

Различать факты и интерпретации.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Возьми тревожащую ситуацию. Раздели лист на три части: факты, мои истории об этом, альтернативные объяснения.

Вопрос к себе

Какие слова «всегда», «никогда», «должен» управляют мной?

Действие в реальности

Переформулируй одно категоричное убеждение в проверяемую гипотезу.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 04

Язык внутреннего мира

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 05 / 33

Личная ответственность



Намерение дня

Вернуть влияние без самобичевания.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Нарисуй два круга: «под моим контролем» и «вне моего контроля». Перенеси силы в первый круг.

Вопрос к себе

За что я отвечаю, а что пытаюсь контролировать зря?

Действие в реальности

Сделай одно действие из круга влияния.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 05

Личная ответственность

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 06 / 33

Сон как фундамент



Намерение дня

Создать условия для ясного сознания.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Определи стабильное время подъёма, за час до сна уменьши свет и экранную нагрузку, подготовь спокойный вечер.

Вопрос к себе

Что крадёт мой сон и зачем я это допускаю?

Действие в реальности

Запиши и выполни собственный вечерний ритуал.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 06

Сон как фундамент

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 07 / 33

Тело как дом



Намерение дня

Укрепить контакт с ощущениями.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Проведи медленное сканирование тела от стоп к макушке. Найди напряжение, не требуя его исчезновения.

Вопрос к себе

Как я разговариваю со своим телом?

Действие в реальности

Выбери посильную прогулку или мягкую разминку.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 07

Тело как дом

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 08 / 33

Питание как забота



Намерение дня

Отказаться от наказания и крайностей.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Перед едой спроси: «Я голоден(на)? Чего мне сейчас нужно?» Заметь вкус, насыщение, скорость.

Вопрос к себе

Когда я путаю заботу с контролем?

Действие в реальности

Подготовь один полноценный приём пищи и воду.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 08

Питание как забота

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 09 / 33

Информационные границы



Намерение дня

Ослабить влияние шума.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Составь карту каналов, людей и привычек, после которых ты теряешь ясность. Ограничь один источник на сутки.

Вопрос к себе

Чьё мнение звучит во мне громче собственного?

Действие в реальности

Установи один конкретный цифровой предел.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 09

Информационные границы

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 10 / 33

Дисциплина без насилия



Намерение дня

Связать свободу с повторением.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Выбери минимальный ритуал на 5 минут, который реалистично выполнять даже в сложный день.

Вопрос к себе

Где я называю насилие над собой дисциплиной?

Действие в реальности

Выполни ритуал и отметь его без оценки результата.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 10

Дисциплина без насилия

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 11 / 33

Встреча с Тенью



Намерение дня

Признать отвергнутые части.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Закончи фразы: «Мне стыдно, что я…», «Я не разрешаю себе…», «Я осуждаю в других…». Читай написанное без наказания себя.

Вопрос к себе

Какую часть себя я боюсь показать?

Действие в реальности

Назови эту часть и её возможную защитную функцию.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 11

Встреча с Тенью

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 12 / 33

Стыд и ценность



Намерение дня

Разделить поступок и личность.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Вспомни умеренно сложный эпизод стыда. Запиши, что произошло, что ты почувствовал(а), что тебе тогда было нужно.

Вопрос к себе

Чей голос говорит мне, что я недостаточен(на)?

Действие в реальности

Скажи себе поддерживающую, но правдивую фразу.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 12

Стыд и ценность

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 13 / 33

Превосходство и уязвимость



Намерение дня

Исследовать защиту особости.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Заметь момент сравнения с другими. Спроси, какую угрозу это сравнение пытается нейтрализовать.

Вопрос к себе

Кто я, если никому ничего не доказываю?

Действие в реальности

Признай чью-то сильную сторону без обесценивания себя.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 13

Превосходство и уязвимость

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 14 / 33

Злость и границы



Намерение дня

Превратить энергию злости в ясность.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Запиши: «Я злюсь, потому что…», «Моя граница…», «Я могу попросить…». Если возбуждение сильное, сначала заземлись.

Вопрос к себе

Какую потребность защищает моя злость?

Действие в реальности

Произнеси одну спокойную и конкретную границу.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 14

Злость и границы

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 15 / 33

Интеграция частей



Намерение дня

Создать внутренний диалог.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Напиши разговор между защищающей, уязвимой и взрослой частью. Дай каждой по пять реплик; взрослой части — последнее слово.

Вопрос к себе

Что пытается сохранить каждая часть меня?

Действие в реальности

Сделай заботливое действие в интересах всей личности.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 15

Интеграция частей

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 16 / 33

Понятие Источника



Намерение дня

Найти личный язык смысла.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Напиши, что для тебя означает Создатель, Источник, любовь, истина. Раздели личную веру и то, что ты можешь наблюдать в жизни.

Вопрос к себе

Каким я становлюсь, когда живу в согласии с ценностями?

Действие в реальности

Выбери одну ценность и воплоти её поступком.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 16

Понятие Источника

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 17 / 33

Созерцание



Намерение дня

Углубить присутствие без напряжения.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

12 минут наблюдай дыхание или пламя свечи на безопасном расстоянии. Не ищи знаков и особых состояний; возвращайся к простому присутствию.

Вопрос к себе

Что я чувствую, когда ничего не нужно достигать?

Действие в реальности

Оставь 10 минут свободного пространства в расписании.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 17

Созерцание

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 18 / 33

Благодарность без отрицания боли



Намерение дня

Видеть хорошее и сложное одновременно.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Запиши три конкретные вещи, за которые благодарен(на), и одну трудность, которую не нужно украшать позитивом.

Вопрос к себе

Могу ли я ценить жизнь, не отрицая её сложности?

Действие в реальности

Поблагодари человека за конкретный поступок.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 18

Благодарность без отрицания боли

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 19 / 33

Молитва или намерение



Намерение дня

Сформулировать внутренний ориентир.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Своими словами обратись к Создателю, если это соответствует твоей вере; либо сформулируй намерение: «Сегодня я выбираю…». Затем посиди в тишине.

Вопрос к себе

Чего я прошу — контроля над миром или мудрости действовать?

Действие в реальности

Сделай поступок, согласованный с намерением.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 19

Молитва или намерение

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 20 / 33

Служение и связь



Намерение дня

Вывести осознанность за пределы себя.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Подумай, кому ты можешь помочь без самопожертвования. Выбери небольшой поступок, сохраняющий твои границы.

Вопрос к себе

Как я могу быть полезен(на), оставаясь собой?

Действие в реальности

Совершай один акт конкретной заботы.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 20

Служение и связь

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 21 / 33

Денежная история



Намерение дня

Увидеть усвоенные сценарии.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Напиши первые воспоминания о деньгах, фразы взрослых, страхи, стыд и привычные решения. Отметь, что является фактом, а что убеждением.

Вопрос к себе

Какое денежное правило я больше не хочу передавать дальше?

Действие в реальности

Проверь один реальный финансовый показатель.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 21

Денежная история

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 22 / 33

Право получать



Намерение дня

Разделить ценность и цену.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Опиши, какую пользу ты даёшь людям и почему тебе бывает сложно принимать оплату, помощь или признание.

Вопрос к себе

Что я боюсь потерять, если начну получать больше?

Действие в реальности

Сформулируй ясное предложение или просьбу.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 22

Право получать

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 23 / 33

Расширение нормы



Намерение дня

Тренировать переносимость нового.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Выбери посильное действие чуть выше привычного уровня: разговор о цене, план бюджета, новая ответственность. Заметь чувства до и после.

Вопрос к себе

Какая новая норма пока кажется мне «не для меня»?

Действие в реальности

Сделай маленький, но реальный финансовый шаг.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 23

Расширение нормы

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 24 / 33

Спокойствие и результат



Намерение дня

Не путать напряжение с эффективностью.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Сравни список дел и список результатов. Выдели одно действие с наибольшей отдачей; перед ним сделай три спокойных выдоха.

Вопрос к себе

Где я изображаю занятость вместо движения?

Действие в реальности

Заверши одну приоритетную задачу.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 24

Спокойствие и результат

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 25 / 33

Изобилие и реальность



Намерение дня

Совместить открытость с расчётом.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Опиши желаемую финансовую жизнь, затем расходы, доходы, навыки и конкретные препятствия. Вера в возможности не отменяет арифметику.

Вопрос к себе

Что я могу создать, а что необходимо проверить?

Действие в реальности

Составь план на ближайшие семь дней.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 25

Изобилие и реальность

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 26 / 33

Идентичность в действии



Намерение дня

Стать человеком, который выполняет обещания.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Закончи фразу: «Человек, которым я становлюсь, регулярно…». Выбери один наблюдаемый поступок вместо абстрактного качества.

Вопрос к себе

Какая версия меня уже доступна в маленьких действиях?

Действие в реальности

Выполни обещание, данное себе сегодня.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 26

Идентичность в действии

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 27 / 33

Отношения без растворения



Намерение дня

Сохранить близость и автономию.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Раздели: мои чувства, потребности другого, общие договорённости. Составь одну фразу просьбы без обвинения.

Вопрос к себе

Где я предаю себя ради принятия?

Действие в реальности

Проведи честный и бережный разговор.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 27

Отношения без растворения

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 28 / 33

Окружение и выбор



Намерение дня

Создавать поддерживающую среду.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Нарисуй три круга: близкие, сотрудничество, дистанция. Размести людей по качеству контакта, не объявляя никого плохим.

Вопрос к себе

С кем я могу быть настоящим(ей)?

Действие в реальности

Укрепи один поддерживающий контакт.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 28

Окружение и выбор

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 29 / 33

Творчество и смелость



Намерение дня

Действовать до полной уверенности.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Сделай 20-минутный творческий спринт: текст, идея, продукт, решение. Не редактируй первые десять минут.

Вопрос к себе

Чего я не создаю из страха оценки?

Действие в реальности

Покажи или закончи один небольшой результат.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 29

Творчество и смелость

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 30 / 33

Доверие и проверка



Намерение дня

Совместить интуицию с критическим мышлением.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Возьми важное решение. Отдельно запиши ощущения, факты, риски, альтернативы и срок проверки.

Вопрос к себе

Где моя интуиция полезна, а где мне нужны данные?

Действие в реальности

Проверь одно предположение в реальности.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 30

Доверие и проверка

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 31 / 33

Аудит изменений



Намерение дня

Увидеть динамику без иллюзий.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Повтори оценки дня 2. Сравни конкретные поступки, качество сна, границы, состояние, финансовые шаги.

Вопрос к себе

Что действительно изменилось, а что требует времени?

Действие в реальности

Отметь три доказательства прогресса.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 31

Аудит изменений

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 32 / 33

Моя личная система



Намерение дня

Собрать устойчивый ритм.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Составь режим на неделю: сон, движение, тишина, работа, финансы, отношения, восстановление. Включи облегчённый вариант на трудный день.

Вопрос к себе

Какие три привычки дают мне больше всего устойчивости?

Действие в реальности

Запланируй их в календаре.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 32

Моя личная система

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

ДЕНЬ 33 / 33

Посвящение следующему этапу



Намерение дня

Закрепить смысл и план на 90 дней.

Утренняя настройка

Почувствуй опору стоп. Сделай пять спокойных дыхательных циклов. Скажи: «Я могу замечать происходящее и выбирать следующий шаг».

Главная практика

Напиши письмо себе: что оставляю, что принимаю, как служу своим ценностям. Выбери три цели на 90 дней, действия и даты пересмотра.

Вопрос к себе

Как будет выглядеть моя вера в поступках, а не в словах?

Действие в реальности

Сделай первый шаг сегодня.

Вечерняя интеграция

Что я заметил(а) в теле, мыслях и отношениях? Что сделал(а) иначе? Что поддержит меня завтра?

ДНЕВНИК / ДЕНЬ 33

Посвящение следующему этапу

Моё состояние утром ____ / 10 Вечером ____ / 10

Какие мысли и чувства я заметил(а)?

Что я понял(а) о себе сегодня?

Какое конкретное действие я совершил(а)?

Что я хочу сохранить или изменить завтра?

Трекер привычек: 33 дня

Отмечай выполненное. Не используй пропуски как повод для самокритики. Цель — видеть повторение, а не собирать идеальные галочки.

Привычка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Сон и отдых	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Движение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Тишина / внимание	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Дневник	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Главное действие	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Забота о себе	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Привычка	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Сон и отдых	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Движение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Тишина / внимание	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Дневник	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Главное действие	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Забота о себе	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Привычка	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Сон и отдых	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Движение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Тишина / внимание	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Дневник	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Главное действие	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Забота о себе	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

План интеграции на 90 дней

Три изменения, которые я хочу сохранить

Цель 1: результат, первый шаг, дата проверки

Цель 2: результат, первый шаг, дата проверки

Цель 3: результат, первый шаг, дата проверки

Как я поддержу себя в сложные дни?



Возвращение к себе — это практика

Тебе не нужно каждый день чувствовать вдохновение, чтобы жить в согласии с собой. Достаточно возвращаться к вниманию, беречь тело, признавать свои чувства и совершать поступки, которые соответствуют твоим ценностям. Пусть твоя связь с Создателем проявляется в ясности, любви, свободе выбора и созидании.

С уважением, Алена Бурхат