

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Начинаем создавать свой мир





**НАПИШИ 5 ЖЕЛАНИЙ,
КОТОРЫЕ ТЫ ХОЧЕШЬ ИСПОЛНИТЬ
В ЭТОМ ГОДУ.**

ПИШИ ЖЕЛАНИЕ ТАК,
КАК БУДТО ОНО УЖЕ ИСПОЛНЕНО.

ДОБАВЬ КОНКРЕТНЫЕ ДЕТАЛИ:
ЦВЕТ, НАЗВАНИЕ ФИРМЫ, РАЗМЕР И ДР.

ЭТО МОГУТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ВЕЩИ,
НО И НЕМАТЕРИАЛЬНЫЕ МЕЧТЫ.

Пиши всё, что хочешь.
То, что сделает тебя счастливее.
И никаких частиц «не»!
Помнишь, как рассказывала Алина
в первой главе?

Ещё условие: не надо сомневаться!
Загадай только то, что хочешь
искренне. Вспомни историю
про маленьких человечков.

Пример: Мне подарили красный велосипед с 10-ю скоростями!
Я побывал в настоящем Диснейленде!
Я заняла 1-место на олимпиаде по физике!
Я научился великолепно кататься на коньках!

ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
счастье	нежность
восторг	теплота
ликование	сочувствие
увлечение	благодарность
интерес	доверие
забота	восхищение
предвкушение	любовь к себе
любопытство	уважение
вера	воодушевление
удовлетворение	влюбленность
уверенность	дружелюбие
окрыленность	доброта
окрыленность	взаимовыручка
жизнерадостность	смирение
удивление	жизнелюбие
надежда	вдохновение

2

Подумай, какие чувства
ты испытаешь,
когда твоё желание сбудется.

Вспомни что то приятное и хорошее , что было в твоей жизни.
Радость от подарка или впечатление от какого либо события. А
потом подумай о новом желании. Представь, что желание
сбылось, какие чувства ты испытываешь ?
Посмотри таблицу чувств если сложно начать



Напиши 3 шага к исполнению каждого желания.

Для этого ответь на вопрос:
«Что я могу сделать, чтобы получить своё желание?».

Напиши конкретные шаги
к исполнению каждого желания.

Что ты можешь сделать прямо сейчас ?

Вспомни цепочку целей, которую составила
для себя Алина.

У Полины тоже всё получилось, когда она начала
действовать. Девочка ходила на курсы, конкурсы.
Она точно знала, с чего начать исполнение мечты.

Пример:

1. Пойти на обучающие курсы

2. Узнать у соседей, кому необходима помощь, например, в выгуле
собак. Договориться с ними на оплату моих услуг.

4

4. Найди картинку своего желания, как это делали Алина и Полина.

Ты можешь просмотреть журналы
или найти картинку в интернете и распечатать.

А может быть ты сможешь нарисовать!
Главное, чтобы изображение вызывало
радость и позитивные чувства.

Предметы найти проще.
Другие нематериальные желания
можно сделать
через ассоциации, ключевые
моменты и слова.

Победа в конкурсе – это надписи
«успех», «1 место», «победитель»
и т.д.



**Повесь картинки на видное место.
Можешь наклеить их
на ватман или
альбомный лист.
А можешь сделать не плакат с желаниями,
а блокнот**

Такой коллаж называется
«картой желаний».

Так ты заявишь миру о том,
что хочешь.

А также будешь напоминать себе о своих мечтах
и стараться прилагать усилия
для их исполнения.



Напиши 10 благодарностей.

За что ты говоришь «спасибо»
своему миру:

За своих друзей или родных;

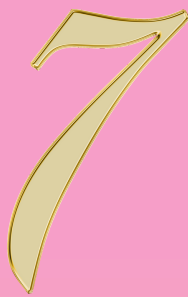
За интересный день;

За новые впечатления;

За то, что Вселенная уже дала тебе.

Пиши, за что ты благодаришь её прямо сейчас.
А может быть ты захочешь поблагодарить кого-то на словах.

Каждый день можно находить поводы для благодарности. Чем больше мы благодарим мир, тем больше получаем в ответ. Поэтому чаще вспоминай о благодарности, как рассказывала мама близняшек.



**Напиши, кого и что ты любишь
в своей жизни.**

Вспомни всех людей, все увлечения
и занятия, все любимые вещи.

Любовь – важный элемент
для исполнения желаний.

Иногда мы не понимаем, что
чувствуем любовь.

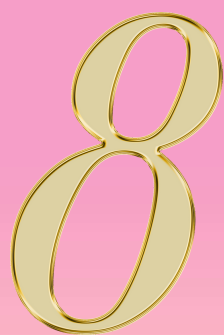
Не задумываемся об этом.

А важно замечать её.

Так, сёстры Полина и Алина поняли, что любят
не только свой день рождения
и личные подарки.

Они любят своих родителей, друзей,
совместные увлечения и свои личные,
любят дарить подарки и делать сюрпризы.

Они научились дарить любовь и от этого
тоже становились счастливее.



Какие занятия ты любишь? Что доставляет тебе удовольствие?

Помнишь, как в начале Полине было всегда скучно?
Алина же, наоборот, легко находила интересные
занятия и была всегда увлечена.

Важно заниматься любимыми делами.
Тогда и настроение будет лучше.
И они легче приведут тебя к целям и мечтам.



Помнишь игру Алины с Богданом в советников?

**Ты тоже можешь выбрать себе в советники
любого из известных людей.**

Подумай, кто тебе нравится больше всех?

На кого ты хотел бы быть похож?

Кто нравится просто, как личность?

А кто может стать примером для тебя в будущей профессии?

Составь список интересных тебе персон.

Изучи их биографию, мысли, цитаты.

Какими качествами обладают эти люди? Запиши.

Какие качества сможешь ты развить
в себе, чтобы быть похожим на них?

10

Ответь себе честно на вопрос:

**«Какие чувства я испытываю чаще:
позитивные или негативные?»**

**Посмотри таблицу чувств и вспомни,
какие чувства чаще встречаются в твоей жизни:
хорошие или плохие?**

Можешь выписать чувства,
которые обычно испытываешь.

А сейчас внимание!

Главный секрет – Вселенная и есть волшебное зеркало.

Она отражает всё, что ты чувствуешь. И даёт тебе еще
больше подобных эмоций.

Помнишь, как в начале Полина была часто недовольна?

Одни и те же ситуации девочки воспринимали по-
разному.

Полина грустила, что мама долго готовит, а Алина
радовалась её вкусным блюдам.

Полина не любила, когда папа смотрит в телефон,
а ведь он снимал домашние видео на память.
Алина с удовольствием их смотрела.

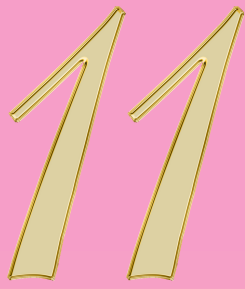
Полину раздражало даже то, что её имя
сокращают,
а Алина не обращала на это внимания.
Полина считала, что ей не везёт.
А ведь ничего плохого не происходило.

Ещё Полина думала, что родители не уделяют
ей внимания. Но когда ей надоело
праздновать день рождения, она вспомнила,
как много развлечений было у них с семьёй в
выходные.

Это значит, что есть ещё один секрет:
Вселенная – зеркало, а ты – Волшебник!

**Только ты выбираешь, какие чувства испытывать.
Только ты решаешь расстроиться
или переключиться на что-то хорошее.**

Об этом говорила и тётя Марта.
Выбор всегда за нами:
кем стать, лениться или действовать,
какую мечту выбрать
и какие события отразить в зеркале.



Найди красивую тетрадь.

Помни, что ты – волшебник в своей жизни! И эта тетрадь сотворит чудеса. Выбери самую лучшую!

С одной стороны это будет Дневник Благодарностей.

Ты уже начал/а это задание?

Так вот теперь каждый день перед сном ты сможешь записывать в эту красивую тетрадь всё, за что ты благодаришь людей вокруг тебя и Вселенную.

Вот увидишь, что с каждым днём благодарностей будет всё больше.

Вселенная будет умножать всё хорошее, что творится вокруг тебя.

А с другой стороны тетрадь станет Дневником Успеха.

Переверни её и начинай каждый день записывать свои успехи.

Занося все свои успехи, достижения, поступки, которым ты рад/а или гордишься.

Отличная оценка, вовремя сделанное домашнее задание вместо телевизора, новый рекорд в спорте или любая помощь родителям.

Пиши всё!

Даже то, что тебе покажется мелочью.

Поверь!

Вселенная будет умножать и твои успехи.

Вскоре тебе придётся заводить новую тетрадь.

Если у тебя плохое настроение или ты не веришь в свои силы, просто возьми волшебную тетрадь в руки.

Перечитай все благодарности и успехи.

И это придаст тебе новые силы!

Проверено на миллионах людей.

12

Не переживай за свои мечты.

Всегда помни о них, но не
зацикливайся.

Действуй!

Вселенная обязательно поможет.

А если вдруг что-то не получится, значит
у Вселенной есть запасной вариант.

И этот вариант однозначно лучше!

Иногда мы можем не знать, что для нас
хорошо, а что плохо. Некоторые события
могут казаться ненужными.

Но они ведут к следующим звеньям
в цепочке. Это значит, что следом будет
что-то невообразимо чудесное.

Скорее всего даже лучше
первоначального плана.