



**Светлана
Фёдорова**

Твой путь к предназначению

21 день

- ♦ Работа с Подсознанием через медитации и артмедитации.
- ♦ Работа с Разумом: Склонности, предпочтения, таланты, на что обращаешь внимание.
- ♦ Ведические практики на укрепление силы при смене жизненных дорог.
- ♦ Внутренний ребенок и Творческая энергия. Раскрываем.
- ♦ Блоки и НЕразрешения заниматься любимым делом. Прорабатываем.
- ♦ Цели. Планируем, ставим, определяем "подушки безопасности".

Старт

День 1



Тренируем **пять правил**, в которых будем жить все три недели.

С завтрашнего дня к этим пяти правилам будут ежедневно добавляться по одному упражнению.

-
1. Утром просим у мира четких, понятных разуму знаков, людей, событий о твоём Предназначении. Важно попросить именно понятных разуму, чтобы точно дошло))) также настраиваемся на хороший день.
 2. Вечером, перед сном, благодарим себя и мир за все, что сегодня было. И за хорошее и за плохое.
 3. Правило "всему говорим Да". Отныне, чтобы вы не получили от мира, какой бы знак, говорим ему "Да". Ничего не отрицаем, присматриваемся.
 4. Твоя метафора. Кто ты сегодня? Первое, что пришло в голову. Ещё можно утром и вечером сравнивать метафоры.
 5. Дневник. Это могут быть заметки в твоём личном дневнике, телефоне или ежедневнике. Всё, что вызывает отклик, записываем.

День 2

Про пять правил помним. Продолжаем.

Упражнение на сегодня:

Пишем сочинение.

В сочинении отвечаем на вопросы:

- ◆ Зачем мне нужно прямо сейчас понять свое предназначение?
- ◆ Что изменится в моей жизни, когда я стану жить и работать в соответствии со своим призванием?
- ◆ Что станет возможным для меня лично, для моей семьи и для всего мира?



Пиши и пиши. Пока не торкнет.

- ◆ Во первых, это запускает процесс внутреннего поиска.
- ◆ Во вторых, это помогает твоему подсознанию подводить к тебе то, что тебе нужно.
- ◆ В третьих, мотивирует мозг открыть ответ.
- ◆ В четвертых, тебе нужно понять конечную точку своего маршрута, куда ты хочешь прийти в этом пути поиска себя.

И да: первые дни немножечко занудные, пока мы разгоняемся))

День 3

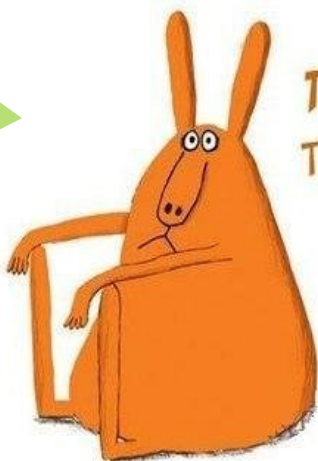
Пять правил. Ты знаешь, что с ними делать.

Упражнение на сегодня
классное:

Напиши 100 своих талантов.

Не можете найти сами - опросите
свой круг общения.

Вспоминайте комплименты в ваш
адрес и благодарности.



ПРОЧИТАЛ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО
ТАЛАНТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ ЛЕНИВЫ.
СОМНЕНИЯ В СТОРОНУ!

Я ТАЛАНТ!



Завтра будет еще веселее)))

День 4

Пять правил. И снова "писательное" упражнение.

Упражнение на сегодня классное:

Напиши 500 вещей, которые ты любишь делать больше всего .

Придётся потерпеть, но это возможно.



Следуй за своим

► **Вдохновением**

*и Вселенная откроет тебе двери там,
где раньше были стены.*

© Джозеф Кэмпбелл

День 5

Пять правил. И ты знаешь, что с ними делать.

Упражнение:

Сегодня выдели хотя бы 30 минут тишины и **помечтай**.

Представь свой самый идеальный день:

- ◆ Что ты делаешь в нем?
- ◆ Какая ты там?
- ◆ Как выглядишь?
- ◆ С кем ты там?

Рассмотри всё: от момента пробуждения, до момента засыпания.

И не забывай:

Жизнь полна чудес, и самое главное

... волшебство заключается

в том, что мы можем

и должны творить их сами!



День 6

Эту практику делать в **субботу**.

Мистическое.

Самый яркий пример - моя подруга. Мы вместе с ней делали эту штуку. Через месяц она сменила город, встретила мужчину мечты (полная противоположность ее бывшего мужа) и начала заниматься любимым делом, ее пригласили с хорошим денежным вознаграждением. И причем, ей это легко далось и она ни секунды об этом не пожалела.

Ну у меня все скромнее было, просто вырос доход на 30%, но тоже приятно. Так вот. **Суть:**

Сегодня мы попросим у предков благословения, у всего твоего рода вот таким простым ритуалом из ведической культуры. Он называется **Питта Шрадха**, ты можешь погуглить о нем, вкратце он такой:

- ♦ Утром моешь кухню и себя.
- ♦ Варишь рисовую кашу на воде без добавок. Во время варки читаешь молитвы за род. У православных это 90 и 50 псалом. **Пробовать нельзя.**
- ♦ После того, как каша готова: красиво накрываешь стол, кашу выкладываешь на блюдо, низко кланяешься, благодаришь предков за жизнь, просишь помочь тебе познать твое Предназначение и встать на пути реализации в нем.

День 6

Эту практику делать в **субботу**.

- Зажигаешь свечу рядом с кашей и снова 30 минут молишься за род.
- Потом эту кашу **отдать птицам**.

Молитву выбирай любую, какая на сердце ляжет.

Сейчас Google выдает много молитв за род, т.к. подобные практики набирают популярность. Хоть молитва, хоть мантра, хоть из ислама, хоть из иудаизма, да хоть даже своими словами! Главное, искренность.

Ритуал мистический, странный, непонятный, но работает. В современной психологии много техник работы с родом, в том числе расстановки по Хеллингеру, но варить кашу проще намного, а эффективность не ниже.

► Это очень крутая практика, честно. Проверено на моих особо близких и любимых клиентах. Она творит чудеса.

Я даю ее не всем и не всегда)

День 7

Сегодня просто **расслабься и отдохни.**

Ничего не ищи, не копайся в себе, не анализируй, полностью отвлечись от всех заданий.



День 8

Пять правил + упражнение.

Упражнение на сегодня:

Если бы Вы были десятью разными людьми: как бы каждый из вас распорядился своей жизнью?

Запишите, чем вы занимаетесь в каждой из этих жизней.



Хотите больше десяти? Пишите сколько хотите! Список может выглядеть так: поэт, музыкант, успешный предприниматель, ученый-китаист, повар в ресторане высокой кухни, путешественник, садовник, муж и отец, журналист, ведущий ток-шоу.

У вас в руках список с вашим будущим. Чтобы найти способ прожить каждую из этих жизней, ответьте на вопросы:

- ◆ Какой жизни вы можете посвятить следующий год?
- ◆ Какую жизнь вы можете прожить, когда реализуете первую?
- ◆ Чем вы можете заниматься каждый день по двадцать (или меньше) минут?
- ◆ А чем – по выходным?
- ◆ Чем вы можете заниматься время от времени?

День 9

Пять правил. И упражнение на уверенность в своих силах.

Давай сегодня отделим зерна от плевел. Однажды кто-то тебе сказал, что **у тебя ничего не получится**, ты ничего не стоишь, и **ты зачем то в это поверила**. Да так сильно, что не двигаешься с места.



Сегодня весь день отслеживай у себя мысли о том, что ты чего то не можешь или не достигнешь.

Работать с этим вот так:

1. Поймала мысль.
2. Чей голос говорит эту мысль? Кто это говорит? Кто? (Выцепи образ того, кто это говорит. Ценно все, что появилось, даже если это мультяшка или Анджелина Джоли или твой дедушка).
3. "Лицом к лицу" с этим образом поговори. **Не Прячься**. Спроси: "Что хорошего ты для меня хочешь, когда так говоришь?".
4. Как только ты получишь позитивное намерение – договаривайся. Допустим, ответ такой: "Я хочу, чтоб ты не ошиблась в этой жизни", ты отвечаешь: "окей,

День 9

спасибо. А мог бы ты беречь меня от ошибок вот так то и так то?".

Это одна из простых техник работы с убеждениями. Но если вдруг что-то пошло не так, вот еще:

1. Рисуешь неосознанно, расслабив ум, все препятствия, сомнения, страхи к своему любимому делу.
2. Посмотри на рисунок. Какие эмоции он вызывает? Почувствуй.
3. Добавь сознательно в рисунок то, что хочется. Можно покреативить, например, вырезать ножницами самые темные пятна или стереть ластиком.
4. Что чувствуешь теперь? Меняй рисунок, пока не вдохновишься и успокоишься.

Самый страшный враг –

Сомнение.

Из-за него мы теряем то,

Что могли бы получить,

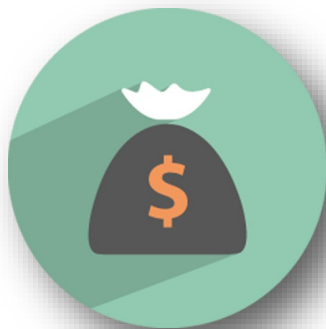
но даже не пробовали.

© Омар Хайям

День 10

Пять правил и смерть.

Нет ничего живительнее мыслей о собственной смерти. Еще Стив Джобс завещал думать об этом чаще, чтобы проживать свою жизнь так, как хочется.



Сегодня твое **упражнение** пофантазировать на заданную тему:

Итак, ты любимый племянник Рокфеллера. Но однажды ты узнаешь, что жить тебе осталось всего то один год. Рокфеллер, один из самых богатых людей в мире, дарит тебе миллиард долларов, который ты должен истратить полностью, до последнего цента, за год с условием, что на благотворительность или в качестве завещания своим родственникам и друзьям, ты можешь отдать не более 10% от миллиарда. В остальном, весь этот год делай, что хочешь. И кстати, детей и семьи у тебя нет.

Напиши подробный отчет, куда ты потратишь весь миллиард.

Сумма большая, не торопись, думай, вживись в эти обстоятельства.

День 11

Пять правил. Ты знаешь, что с ними делать.

Сегодня займись Поиском.

В последнее время появляется очень много новых профессий и направлений. Погугли новые профессии, интересные бизнес идеи, креативные стартапы и вообще посмотри, что там в мире еще есть такого, о чем ты и не знала.

► Помечай всё, что вызвало отклик в твоём сердце.



День 12

Пять правил. И медитация.

Глубоко подыши, успокойся. Теперь **представь, что сегодня твой юбилей: тебе сто лет.**

- ◆ Как ты выглядишь?
- ◆ Как себя чувствуешь?
- ◆ Где ты отмечаешь?
- ◆ С кем? Как?
- ◆ Кто тебя поздравляет?
- ◆ За что благодарят, какие значимые моменты вспоминают?
- ◆ Есть ли здесь твои коллеги или клиенты или ученики?
- ◆ А они что тебе говорят?



Рассмотри внимательно всё и всех.

День 13

Давай сегодня с тобой **поменяемся местами!**

► Ты сегодня эксперт по поиску предназначения.

Какую практику, медитацию, упражнение ты бы дала сегодня тому, кто ищет себя?

Сделай её.

День 14

Забей на всё и на пять правил, **отдохни.**

Живи сегодня с максимальным погружением в жизнь.



День 15

Пять правил, но с сегодняшнего дня и далее метафора с небольшим добавлением: **кто Я, знающая и реализующая своё предназначение?**

Сегодня у нас день арт-медитации.

Нарисуй себя и свои дороги, которые тебя ждут.



Из точки настоящего ты выбираешь каждую минуту путь. Сперва нарисуй свои дороги из точки настоящего, потом выбери самую лучшую для тебя: где больше всего света, любви, радости и гармонии.

И на втором рисунке **нарисуй себя уже на этой дороге.**

*Знай, что пока тебя хвалят,
ты еще не на своей дороге,
а на дороге, угодной другим.*

© Фридрих Ницше

День 16

Кто Я, уже знающая своё предназначение?
Так отвечай в метафоре и конечно же, **пять правил.**

У каждого из нас есть в подсознании часть, отвечающая за реализацию своего предназначения. Для кого-то это внутренняя **субличность**, для другого – **ангел-хранитель**.

Сегодня посвети день контакту с этой частью:

- ◆ Как оно выглядит?
- ◆ Где в твоём теле живет?
- ◆ А это его место?
- ◆ Если нет, то где его место?
- ◆ А ему хорошо с тобой жить?
- ◆ А что бы оно хотело от тебя?



Силой воображения и намерением **дай всё, что твоей части сознания, ответственного за предназначение, хочется.** Подкорми своей энергией радости и любви. Ты так долго игнорировала эту важную часть себя, что оно наверняка в депрессии и без сил, надо срочно это исправить, чтобы оно тебе помогало!

И задай себе еще вот какой вопрос: **а чего мне не хватает сейчас для понимания своего предназначения?**

День 17

Осталось пять дней.

Сегодня ты по настоящему определяешься со своим делом.

Вот прям по честному берёшь и выбираешь.

Выбрала, и весь день слушаешь себя, своё тело, свои эмоции по этому поводу.



Проверка сработает, только если это решение будет настоящим, а не черновиком.

Знай, что пока тебя хвалят,

ты еще не на своей дороге,

а на дороге, удобной другим.

© Фридрих Ницше

День 18

Проверяем то дело, что **ты выбрала** вчера и **примерила** к себе.

Хочется ли тебе ответить "да" на все эти вопросы:

- ♦ Что дарит тебе крылья?
- ♦ Во время каких занятий ты теряешь счет времени?
- ♦ Чем бы ты стала заниматься даже бесплатно?
- ♦ На какую тему ты готова прочитать сотни книг?



Если хотя бы где то есть ответ "**нет**" – **примеряй** другое дело.

Если вы не можете простым человеческим языком объяснить,

что вы делаете,

вы, вероятно, делаете что-то не то.

© Алфред Кан

День 19

Пять правил и энергия творчества и радости.

Сегодня нам важно познакомиться с твоим внутренним ребенком.

Он – твой источник креатива и радости.

Выделяем 15 минут времени в тишине и спокойствии.

Расслабляемся. Дышим глубоко.

Представь, как ты идешь по дороге времени назад и дойдя до времени твоего детства, останавливайся. Позови маленького себя. Подружись с этим ребёнком. Посади его к себе на коленки, обними, поцелуй, и поговори с ним.

Спроси у него: **кем он хочет быть? Что приносит ему радость? О чем он мечтает?**

Ребёнок внутренний должен быть счастливым и радостным. Сделай для этого всё, что можешь в воображаемой встрече, своди его в Диснейленд или покатай его на воздушном шаре, но только счастливый внутренний ребёнок даст тебе креатива для новой жизненной дороги.



День 20

Пять правил и новая метафора.

Сегодня важное задание на цели.

Где ты хочешь оказаться через 5 лет? Распиши.

Из точки "через 5 лет" посмотри назад и распиши – где тебе нужно быть в своих сферах жизни:

- ◆ Через 3 года?
- ◆ А через год?
- ◆ Через полгода?
- ◆ Через месяц?



Задание считается **выполненным** только тогда, когда результат написанного окрыляет тебя.

Ум, не имеющий никакой

определенной цели, терзается;

быть везде — значит быть нигде.

© Мишель де Монтень

День 21

Итоги и Контрольная Проверка.

Важно попробовать и сделать первые шаги.

Сегодня создавай пространство для того, чтобы где то **попробовать то, чем хочешь заниматься.**

Договаривайся с людьми, приглашай на дегустации, а может, ты найдешь себе наставника, который уже опытен в том, что нравится тебе, и он скажет тебе "да"?



Подводи итоги и завершай этот марафон.

Последним испытанием

любого метода

должны быть его практические

результаты.

© Карл Ноппер

Стоп



Светлана Фёдорова

www.fyodorovass.com

