

Светлана
Фёдорова

Расправляя крылья

#расправляякрыльясфедоровой

Самораскрывающаяся Игра

О ЧЕМ ТЫ УЗНАЕШЬ:

- * про Отношения
- * про Предназначение и смысл
- * про Цели
- * про Мужчин и женственность
- * про Травмы из прошлого
- * про Самооценку и уверенность в себе



**Рабочая тетрадь
2017г.**

День 1**Наконец-то старт! Приветствую тебя!**

Чтобы ты получила максимум от марафона, **Напиши**, именно напиши, а не просто подумай, **что ты хочешь получить** от этого марафона, какую задачу решить, зачем тебе вообще расправлять крылья?

Как это: любить себя безусловно?

Что бы изменилось в твоей жизни, люби ты себя безусловно?



А теперь Задание на первый день:

Сегодня я прошу тебя встать раньше, чем ты встаешь обычно, и провести **15 минут наедине с собой**, так, чтобы никто тебя не отвлекал.

Естественно, никаких соцсетей. Только ты и... ты.

Послушай свой внутренний голос, чего он хочет, помечтай о будущем, или наговори себе комплиментов, или просто разреши себе прожить чудесный день.

Это первое задание.

Второе задание.

Вечером прошу тебя **написать** или в уме составить **50 благодарностей** сегодняшнему дню, себе, миру.

Найди 50 причин поблагодарить жизнь сегодня. Можно больше 50 причин, но никак не меньше!!! Это важно.

Считай, что это упражнение приносит денег и прибавляет удачи в жизни :)

Третье задание.

Живи этот день так, как **будто бы ты влюблена**.

Вспомни это чувство, вытащи его из глубин памяти и снова надень на себя.

Не в кого то **влюблена**, а вообще, в принципе, **в себя, в жизнь**.

Всего лишь три задания на день. Это база нашего марафона. Ежедневно, в течение 21 дня, **ты каждый день должна делать эти задания** и плюс что-то ещё новое, что я предложу тебе проделать каждый новый день марафона.

Жду вечерний отчет в твоей именной теме с впечатлениями об этих трех заданиях.



День 1**50 благодарностей
сегодняшнему дню, себе, миру.**

1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	



день 2**Волшебный день.**

Помимо трех базовых упражнений, сегодня я приглашаю тебя в **волшебный день без сплетен, осуждения**, и прочего говна (даже в собственных мыслях!).

Если у тебя есть привычка сидеть на каких-нибудь дурацких пабликах в вк со сплетнями или глупостями, переключись на что-то другое, созвучное твоим целям.

Позитиву – да! Но пошлости, глупости, сплетням нет. Категорическое.

В разговоре с другими людьми **избегай сплетен, никого не осуждай** и не слушай о других пассивно, ведь тогда ты тоже молчаливый участник.

Объясняю, почему это надо делать.

Такие вещи сливают твою энергию безвозвратно. С этого дня в марафоне **мы тренируемся** жить без всего этого, **заменяя слив энергии на Наполнение!**

Ведь впереди у нас блок целей и отношений, блок твоих перемен. Вот там тебе понадобится ты вся, а не обрубленная сплетнями и осуждением.

И вот еще: **тренируй принятие и доверие миру**, чтобы не произошло, даже если это что-то ужасное в новостях.

Твоя **волшебная мантра** на сегодня:

*"Всё к лучшему.
Всё к лучшему в этом лучшем
из миров".*

Это не глупый слепой оптимизм, нет. Это просто парадигма, помогающая тебе опять таки собрать свою силу из переживаний и неуверенности в будущем.

Как ты наверное догадываешься, **это все тоже добавляется ко вчерашним упражнениям** и теперь **это тоже база** на этот марафон.

Если ты хочешь наилучших результатов после марафона и Магии по твоим целям - делай базу неукоснительно!!!!



День 3

Мечтай!

Итак, база:



1. 10-ти минутный утренний настрой или мечты, заряжайся по утрам светом от самой себя.

2. 50 благодарностей вечером.

3. Живи сегодня так, как будто ты влюблена.

4. День без сплетен, осуждения.

5. Принятие и доверие миру "Всё к лучшему в этом лучшем из миров".



Сегодня раскрой свой дневник на этот марафон, и **помечтай** письменно на темы:

1. **Мой идеальный день.** С момента пробуждения и до момента засыпания:



2. **Мой идеальный год.** С момента боя курантов до момента боя курантов:



День 3**Мечтай!**

3. **Моя идеальная работа.** Улови то, что сможешь: твой внешний вид, какой офис, что ты там делаешь, с кем, как или хотя бы сколько часов в день, кто твои клиенты или коллеги, какой начальник и т.п. Рассмотрю то, что сможешь.

4. **Идеальные отношения с мужчиной.** Напиши всё то, что ты на самом деле хочешь.

**В этих мечтах ни в чем себе не отказывай!
Разгонись по полной! Аминь)**



День 4**Родители.**

Помни пожалуйста про базу. Она творит чудеса, честно.

1. 10-ти минутный утренний настрой или мечты, заряжайся по утрам светом от самой себя.

2. 50 благодарностей вечером.

3. Живи сегодня так, как будто ты влюблена.

4. День без сплетен, осуждения.

5. Принятие и доверие миру "Всё к лучшему в этом лучшем из миров".

Мама и папа. Твои.

Подумай о каждом в отдельности. Какие эмоции чувствуешь?

В идеале должна быть **чистая любовь и благодарность**. Твоё отношение к ним (даже если их нет и не было) - **это твои источники энергии**.

Сегодня представь, какой была бы твоя жизнь, если б ты относилась к ним с любовью и благодарностью не смотря ни на что? Напиши об этом:

Какую силу тебе дали твои родители, даже если ты чувствуешь боль и обиду?

Какие главные уроки развития твоей души тебе дал именно такой папа и именно такая мама?



День 5**Прощение.**

Конечно же, база. Помни о базовых упражнениях дня!

1. 10-ти минутный утренний настрой или мечты, заряжайся по утрам светом от самой себя.

2. 50 благодарностей вечером.

3. Живи сегодня так, как будто ты влюблена.

4. День без сплетен, осуждения.

5. Принятие и доверие миру "Всё к лучшему в этом лучшем из миров".

Вспомни пожалуйста свои недавние **мечты** и попробуй выцепить: где и в какие моменты **ты себя ограничиваешь**, не разрешаешь себе что-то, обрубаешь свои хотелки, потому что дорого, или ты не достойна, или ты не справишься или я не знаю, что ещё.

Ещё вспомни последний месяц: **когда и в чем ты себе отказала?** Вспомни:

И попроси у себя прощения за каждый такой момент.

ТЫ была несправедлива к себе. И это нужно исправить. И мы обязательно в этом марафоне это исправим конкретными действиями.

Но сегодня искренне попроси прощения у себя
самой за каждый такой случай.
Это было нечестно по отношению к себе самой.



День 6**То, что останется с тобой навсегда.**

Помни про базу.



- 1. 10-ти минутный утренний настрой или мечты, заряжайся по утрам светом от самой себя.**
- 2. 50 благодарностей вечером.**
- 3. Живи сегодня так, как будто ты влюблена.**
- 4. День без сплетен, осуждения.**
- 5. Принятие и доверие миру "Всё к лучшему в этом лучшем из миров".**

Сегодня **вспомни** самые **болезненные ситуации** из прошлого. Особенно связанные с твоими мамой, папой и бывшими мужчинами.

После со всеми этими эпизодами, которые всплыли, **дорабатывай** любой из этих двух техник до полного облегчения и чувства благодарности к тому, что это было:

1. "Письма несчастья"

Эти письма нужно писать в три шага:

Первым шагом пишешь **ситуацию** так:

"произошло то-то и то-то, Я чувствовала вот это и вот это".

Вторым шагом пишешь письмо **человеку**, который участвовал в этой истории, причем, максимально честно, грязно, зло, если хочешь проклинать его и материть, так и делай.

Третьим шагом пишешь **письмо себе** от имени этого человека примерно так:

"Я Вася, пишу Маше.." и дальше пишешь то, что идёт, всё, что в голову приходит, ничего специально выдумывать не нужно.

Пиши до тех пор, пока не станет так хорошо, что хочется летать.

*** Письма эти потом сжечь.**

2. Хо'опонопоно – это древнее гавайское искусство решения проблем.

Хо'опонопоно **помогает удалить**, нейтрализовать и стереть **деструктивные программы**, чтобы стать единым с Божественным сознанием, которое присуще каждому человеку, **слиться с потоком Изобилия и получить Вдохновение.**

В 2006 году под авторством писателя и предпринимателя Джо Витале вышла статья, названная «Самый необычный врач в мире». В публикации рассказывалось об удивительном гавайском враче по имени Хью Лин.



День 6**То, что останется с тобой навсегда.**

Имевший степень доктора философии, он разработал особый метод психологического очищения. Свою разработку ученый озаглавил «Хоопонопоно». В статье говорилось об уникальном психотерапевте, который вылечил целое отделение людей с психическими заболеваниями, даже не осматривая их.

А теперь сама **методика**:



Дышишь глубоко до расслабления, **вспоминаешь** ситуацию и **говоришь** 4 фразы:

Мне очень жаль (в этой фразе Вы как бы говорите что вам жаль, что вы создали эту проблему и то, что вы берёте полную ответственность за эту проблему на себя).

Пожалуйста, прости меня (здесь Вы просите прощения за возникшую проблему).

Я люблю тебя (Вы заряжаете любовью ту проблему, которая вас тревожит и негатив этой проблемы уходит, негатив этой проблемы разряжается).

Я благодарю тебя (Вы проявляете чувство благодарности за освобождение от этой проблемы) .

На самом деле, эти фразы **ты говоришь сама себе**, тем частям тебя, которые были задеты и обижены.

Особо болезненные эпизоды нужно проработать несколько раз. Возможно, не один месяц: до полного облегчения и чувства благодарности.

От души советую тебе продолжать работать с негативными ситуациями по этим методикам и далее, после окончания нашего марафона.



День 7

Семья.

Проведи пожалуйста этот день со своей семьей, с близкими.

Позвони тем, кому давно не звонила.

Напиши тем, кому давно не писала.

И если есть человек, с которым ты бы по настоящему хотела помириться, **восстановить общение** - обязательно напиши ему, и даже неважно, кто из вас был не прав в прошлом.



Мы прошли треть непростого пути новых
привычек и очищения.
Ты уже чувствуешь обновление своих
жизненных сил?



День 8**Удовлетворение.**

Помним про базу.

**1. 10-ти минутный утренний настрой или мечты, заряжайся по утрам светом от самой себя.****2. 50 благодарностей вечером.****3. Живи сегодня так, как будто ты влюблена.****4. День без сплетен, осуждения.****5. Принятие и доверие миру "Всё к лучшему в этом лучшем из миров".**Что тебе **недодали** твои родители в **детстве**? Чего тебе не хватило? Подумай и выпиши:А что тебе **недодали мужики**? Что тебе не хватило в отношениях с мужчинами прошлых и нынешних? Выпиши:

День 8**Удовлетворение.**

Теперь **представь** своего **внутреннего** маленького **ребёнка** и своих **внутренних** **родителей**. Это всё части твоего подсознания, пришло время познакомиться с ними и собрать

В медитации **рассмотри** **внутреннего** **ребёнка**, **внутренних** **родителей** и пусть они **дадут всё-всё-всё** твоему **внутреннему** **ребёнку**, чего ему хочется.

Силой **воображения** и **намерения** **ты** **можешь** **дать** **ему** **всё** то, чего ему так хотелось все эти годы и даже больше.



После того, как ты это сделаешь, сделай то же самое с **внутренним** **мужчиной** и **внутренней** **женщиной**.

Пусть **мужчина** **удовлетворит** **женщину** по **полной** **программе** и **даст** **ей** **всё**, чего только она хотела когда-либо.

Это важно сделать!

Если ты сама научишься закрывать свои боли потребностей - ты сможешь легко строить здоровые отношения иного качества, чем все те, что были до этого.

И да, ты начнешь любить своих родителей ещё больше и своего мужчину (если он есть).



День 9**Про отношения с мужчинами.**

В этот день я бы хотела с тобой поработать про отношения с мужчинами.

Внимание: Важно отключить образ мужика, которого ты хочешь. НЕ думай о том, какой он должен быть внешне и по характеру, даже не смотри туда.

Сосредоточься на своих ощущениях, которые ты хочешь переживать в отношениях. **Сосредоточься на СВОИХ ощущениях.** Что ты хочешь от отношений?



Его образ специально отключай. Это мешает тебе расчувствовать, что же ты хочешь на самом деле.

Прочувствуй все сферы: в семейном кругу, в отношениях с вашими детьми, в сексе, в конфликтах и ссорах, в трудных ситуациях, в твоих новых идеях и проектах, через 5 лет отношений, через 10.

Прочувствуй все сферы. Именно твои ощущения внешние и внутренние. Ощути всё то, что хочешь переживать в отношениях.

И второе задание:

А что, если ты уже **такая, какая ты есть сейчас**, со всеми твоими тараканами, болями, проблемами и прыщами на спине, для кого-то **можешь стать целым миром, принцессой, богиней и любимой женой**, если просто разрешишь этому произойти?

А что, если тебе не надо самосовершенствоваться чтобы тебя любили:

- Как бы это изменило твое поведение в отношениях с мужчиной?
- Как бы ты вела себя на свиданиях, во флирте, с этим пониманием?
- Как бы ты одевалась?
- Как бы ты себя чувствовала?
- Что бы изменилось в твоих отношениях с действующим мужчиной?

Помедитируй об этом как о жизненно важном вопросе, который определит всю твою дальнейшую жизнь.



день 10**Твоё окружение.**

Конечно же, база.

**1. 10-ти минутный утренний настрой или мечты, заряжайся по утрам светом от самой себя.****2. 50 благодарностей вечером.****3. Живи сегодня так, как будто ты влюблена.****4. День без сплетен, осуждения.****5. Принятие и доверие миру "Всё к лучшему в этом лучшем из миров".**

Составь пожалуйста **список из десяти людей, с которыми ты общаешься чаще всего.**
(Дети не в счет)

1. Напротив каждого напиши, кто сколько зарабатывает в месяц. Если не знаешь точно, пиши предполагаемую сумму.
2. Теперь напиши напротив каждого "балл счастья". На сколько баллов по шкале от 1 до 10 по твоему этот человек счастлив?
3. Теперь каждого прошкалируй по личной жизни:
 - Доволен ли человек своей личной жизнью?
 - Счастлив ли он в паре?
 - Если он одинок, то самодостаточен ли он в этом?

Так же по шкале от 1 до 10. По твоему субъективному мнению, да, именно.

Далее каждый параметр **суммируй** и выдели некое **среднее арифметическое**. У тебя должно получиться три цифры: Сумма \$ в месяц, балл счастья, балл личной жизни.



ФИО	Сумма \$ в месяц Балл счастья Балл личной жизни
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
X	



день 10**Твоё окружение.**

Посмотри на эти три цифры, а теперь точно так же **прошкалируй** по этим же параметрам саму себя.

**Я сама****Сумма \$ в месяц | Балл счастья | Балл личной жизни****X**

Среднее арифметическое твоего окружения выше или ниже твоих цифр?
Если ниже - это беда и надо что-то менять.

Разбавляй более успешными и счастливыми людьми.

Если выше, то всё прекрасно, скоро и ты "подтянешься" на их уровень.



Проанализировав свое окружение подумай о том, как решать все эти задачи по осчастливливанию своего человеческого пространства.

Ведь те - с кем ты общаешься, чаще всего создают тебя и твоё будущее.



день 11**День Подготовки к Великому !**

Сегодня мы начнем делать то, что **надо было сделать ещё вчера**.
Сегодня тот самый удачный момент, удачнее уже не будет.

Итак, **твой внешний вид**.

Составь пожалуйста список того, чтобы ты хотела в себе улучшить: подтянуть грудь, накачать попу, сесть на пп, нарастить волосы, подлечить зубы, посетить курсы самомакияжа и пройти осмотр у хорошего имиджмейкера и т.п.

Списком мы сегодня не ограничимся. Мы не будем ждать удобных случаев, "вот когда деньги ко мне придут" и всего прочего.

Ты прямо сейчас составишь план, что и в какой последовательности и когда с собой сделаешь.

И самое главное: **Ты Сегодня** запишешься на консультацию, осмотр, предварительную беседу, разузнаешь цены карт в тот фитнес клуб, который тебя устраивает и если у тебя нет денег, разузнаешь всё о рассрочке или пороешься на биглионе (*кто-то из моих девочек на авито с рук покупал чью-то карту в два раза дешевле*) в общем, **если у тебя есть конкретный четкий план**, какой-то магией **возможность придёт**.

В отчете я хочу увидеть конкретный план и отчет по действиям, **например**:
8 августа в 13.00 иду к стоматологу, 25 сентября на консультацию к пластическому хирургу, 1 августа покупаю в рассрочку дневную карту в фитнес клуб "МояЖопаКакОрех".

Пора. Время пришло.



**Отмазки не принимаются.
Хватит быть золушкой, возмись за себя уже
вопреки всем "но"!**



день 12**Немного магии и целей.**

Помнишь я просила тебя **намечтать твою идеальную жизнь?**

Сегодня я хочу, **чтобы ты заглянула через пять лет в свою жизнь** - там уже каким-то образом всё сложилось идеально и все мечты на пятилетку сбылись.

Вспомни это **состояние**. Запомни его и зафиксируй каким-нибудь **украшением** или просто **плотной ниткой**, которое **ты наденешь на себя** и будешь носить как **якорь для подсознания**. Это постоянное напоминание о том, где ты должна оказаться через **пять лет**.

Почему я прошу закорить именно состояние? Потому что **из нужного состояния формируются правильные Цели и промежуточные задачи**, а так же естественно, находятся верные ответы на вопросы о том, как бы надо поступить в той или иной ситуации.

Доверься своей интуиции, расслабься, **возьми украшение и надень его на себя** вместе с мечтой.



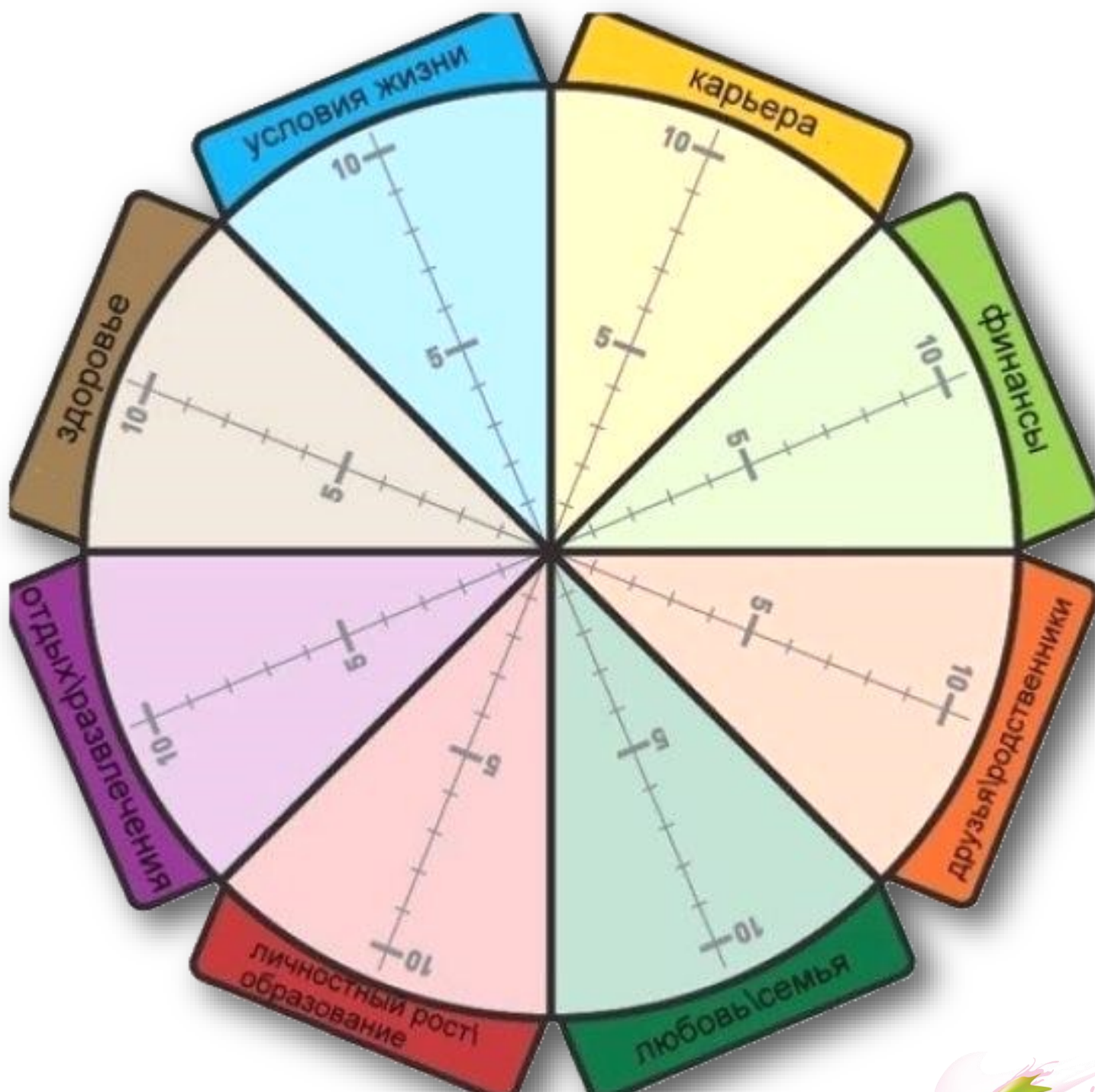
В каждом из нас живет маг и он знает, что надо делать. И твой непременно сделает всё правильно и наилучшим образом.



день 13

Колесо жизненного баланса .

Составь для себя такой круг (или распечатай этот)



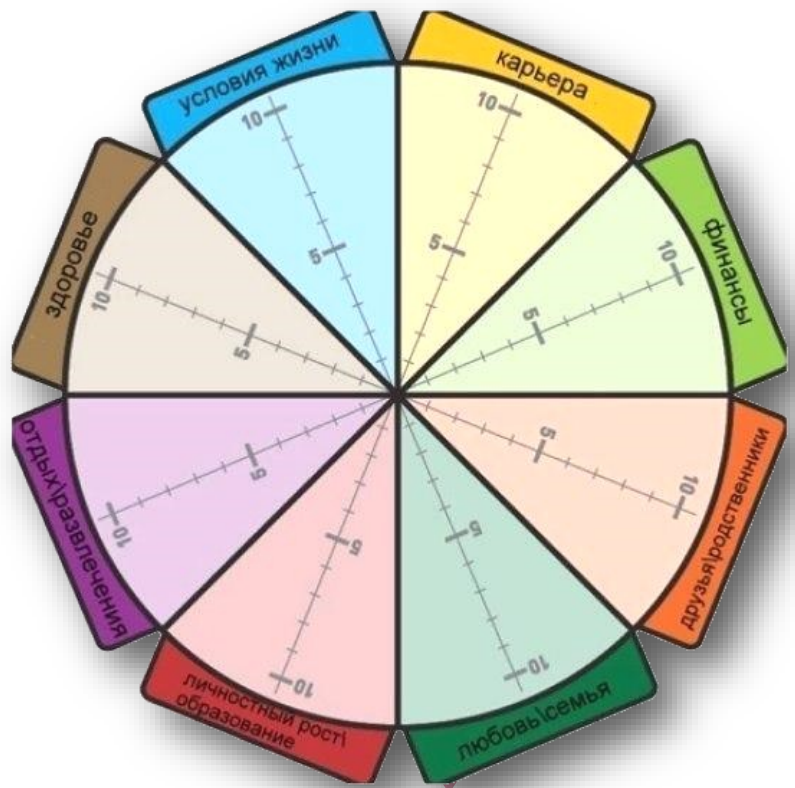
день 14**Цели.**

Две трети позади, а уже можно хвастаться вполне себе ощутимыми результатами)))

Как себя чувствуешь?

Как тебе сейчас живется с базовыми упражнениями?

Сегодня составь пожалуйста **список 100 твоих целей на ближайший фактический год** для каждого сектора уже знакомого тебе круга.



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



День 14

Цели.



79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	
93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	

**Это могут быть грандиозные и простые задачи.
Но главное - 100**



день 16

Мечта.



Какая у тебя самая сумасшедшая мечта: тайная, заветная, яркая, смелая, из разряда "вряд ли это когда-нибудь сбудется, но помечтать не вредно"?

Знаешь, я тебе предлагаю плюнуть на всё и потихонечку воплощать её. Даже не ради мечты, а ради того драйва и огонька в глазах, который она тебе придаст.

Это просто ещё одна твоя батарейка. Поэтому, если ты мечтаешь получить Оскар - начни играть. Неважно где, кого и как, но играй, и кто-то обязательно должен это видеть.

В любом мегаполисе есть любительские театры, но если ты не из большого города, у тебя есть смартфон, камера, инстаграм и ютуб - вперёд!

Стесняешься? Заведи фейковый аккаунт и делай это просто для себя и лайкай незнакомцам, чтобы были зрители.

А теперь давай найдем твою "мечту на каждую неделю". Что-то простое, что ты давно хотела, но никак не могла. Типа, заняться танцами или научиться шить, или разводить фиалки. Да. Пора. **Время пришло.** Это ещё один потрясающий огонёчек в твоих глазах, который украсит тебя лучше любой косметологической процедуры!

Пиши предметно всё, с датами, с названиями студий, ну ты понимаешь))



день 18**Истории.****Вспомни 30 самых ярких событий в своей жизни.**

Можно и негативных и позитивных. Любые **самые** **сильные** воспоминания.

И напротив каждой истории напиши, **как тебя изменила эта история к лучшему?** Как конкретно? Что тебе это дало? Какие осознания? Какие навыки и умения?

30 историй. 30 - "К лучшему".

И как ты это применила к жизни? Все эти 30 изменений к лучшему?

**1.****2.****3.****4.****5.****6.**

день 18

Истории.



7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.



день 18

Истории.



15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.



день 18

Истории.



23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.



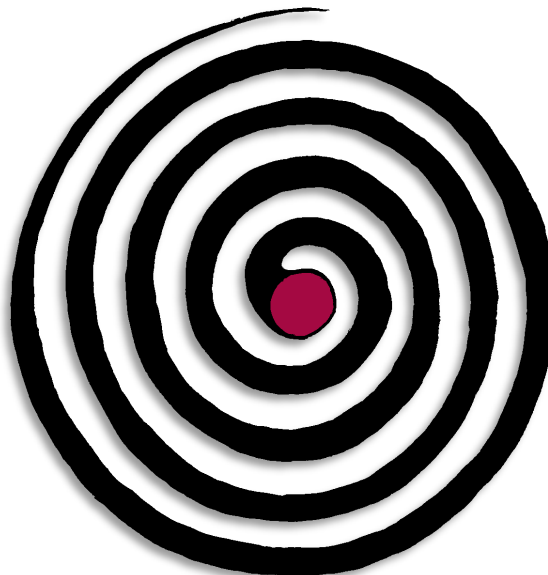
день 19

Спираль.

Возьми диктофон, 20 минут времени, когда тебя никто не потревожит и пространство, чтобы ты могла ходить по кругу-спирали.

Каждый твой шаг - это один год твоей жизни.

Встань в точку твоего рождения. Включи диктофон. Сосредоточься на своих ощущениях **в теле**, если будут какие-то картинки, звуки или запахи, улавливай их, ничего не придумывая специально, **просто чувствуй себя и иди**. Прочувствуй своим телом каждую точку. **Сделай** пожалуйста **сто шагов - сто лет**, чувствуя с **каждым шагом** мудрость каждого прожитого года.



В этой динамической медитации **ты заранее забираешь будущий опыт** в настоящую точку. Здорово, правда?

Не думай. **Чувствуй** и все свои ощущения **записывай** на диктофон. Этим **чувствам важно быть услышанными и проговоренными**.

Если где-то ты **чувствуешь боль** или дискомфорт в теле - **силой намерения** и воображения **убирай** это ощущение.

Например, ты чувствуешь сдавливание в голове, как будто железный обруч сжимается, представь, как этот обруч ломается, падает и твой череп расправляется от его давления. Это просто.

Твоё воображение дано тебе не просто так - это на самом деле **мощный помощник** в решении внутренних задач.



день 20**Одинокая старость .**

Распиши пожалуйста себе **сценарий старости, в котором ты совсем одна.**
Без мужа и без детей. Так вышло. Ты совсем одна.

Чем бы ты занималась? Как бы жила? Придумай себе интересную яркую старость, не зависящую ни от кого.

Зачем это нужно - догадайся сама)



A series of horizontal pink lines for writing, starting from the first line where the silhouette of the elderly woman is standing.

Мое личное мнение:
это одно из лучших упражнений во всём этом
марафоне.



день 21**Итоги.**Давай **подведём итоги:****Что самого ценного ты получила в этом марафоне?****Какие конкретно упражнения и методики берёшь с собой
в дальнейшую жизнь?****Какая ты пришла в марафон и какая ты стала за этот 21 день?****Какое самое ценное преображение ты получила?**

Прошу тебя написать в  и  итоговый пост с твоими впечатлениями и результатами об участии в этом марафоне, с описанием того, что у тебя было до марафона и что стало после, с хэштегом **#расправляякрыльясфедоровой** и со ссылкой на меня [@fyodorovass](https://www.instagram.com/fyodorovass)

Спасибо.

