



**Светлана
Фёдорова**

Самооценка наше всё

Дневник марафона

День 1**СТАРТ**

Сегодняшний день - это мини модель всего марафона.

Постарайся **сегодняшний день прожить** с этими **5 правилами:**

1. Утром настраивайся на хороший день.

Скажи себе, что ты любишь себя и сегодня непременно будет очень счастливый день, просто потому, что ты так хочешь. В идеале делать это в те минуты, когда ты только что проснулась. В этот момент сознание максимально восприимчиво и то, что ты закладываешь в первые минуты бодрствования, засаживается очень глубоко.

2. Вечером поблагодари себя и мир за всё то, что было сегодня.

За то, что ты начала этот марафон, за то, что позавтракала здоровой пищей (или побаловала себя фастфудом), за то, что у тебя есть, было, чувствовала и т.п. Засыпая, настройся на завтрашний день, пожелай, чтобы он был чудесным и полным приятностей для тебя. В то время, когда ты расслаблена и засыпаешь, сознание максимально восприимчиво. **Используй с умом эти утренние и вечерние моменты!**
Используй себе на благо.

3. Не осуждай, не критикуй, не сплетничай.

Даже в своём уме. Естественно, это касается и тебя тоже.
Себя не критикуешь и не ругаешь.

4. Будь расслабленной умом, не паникуй, не переживай, не бойся, не страдай.

Старайся, как можешь, **быть расслабленной**. Давай пока проверим, как ты это можешь делать самостоятельно. Если на ум приходит ситуация, которая тебя тревожит, запиши ее в дневник и скажи себе: "мы поработаем с этим позже". и так оно и будет. Копи пока те мысли, которые тебя волнуют, они нам понадобятся через несколько дней.

5. Будь радостной. Береги свое сознание от негатива.

Сознательно **развлекай себя**. Представь, что у тебя внутри твой личный шкалометр радости, в этой шкале 10 градусов, вот сейчас на какой ты цифре, если 10 максимум? Доводи себя до десятки и постоянно сверяйся со шкалой в течение дня. Смотри смешные ролики, читай хорошие добрые истории, улыбайся механически (доказано, что даже бездушная улыбка механическая в течение 7 минут гарантированно поднимает настроение).



День 1

День 1

День 1

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. At the top center, there is a solid blue downward-pointing triangle. The paper appears to be part of a notebook or a template for writing. There are no markings, text, or other graphics on the page.

День 1



СОЧИНЕНИЕ

Во-первых, **помним** про те **пять правил**, с которыми ты вчера познакомилась и, я надеюсь, подружилась. **Продолжай практиковать.**

Основное задание на сегодня, как я и обещала, очень ресурсное.

Я прошу тебя **написать сочинение** на тему:

"Как я пойму, что моя самооценка мне нравится?"

Что станет возможным в моей жизни после того, как моя уверенность в себе станет непоколебимой?

Зачем мне любить себя?".

Просто пиши ответы на эти вопросы.

Пиши до тех пор, пока не почувствуешь вдохновение и энергию.

Во-первых, **это нужно** сделать для того,

чтобы замотивировать твой мозг раскрываться и изменяться.

Во-вторых, **твое подсознание поймет, что же ты на самом деле хочешь** и начнет

"подгонять" тебе то, что тебе на самом деле нужно.

В третьих, ты начнешь фокусироваться на правильных вещах.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. At the top center, there is a solid blue downward-pointing triangle. The bottom right corner features a small, faint illustration of a person's head and shoulders, partially obscured by the edge of the page.

Кстати, про фокус мы поговорим подробнее завтра. Это будет очень интересное задание неоценимой пользы.



День 3

В ней говорится о том, что каждый по своему понимает любовь: для кого-то это слова, для другого подарки. И вот тот, кто любит слова, очень много говорит своему партнеру о любви, но подарков не делает. И наоборот, в ответ он получает много подарков, но слишком мало слов о любви. Оба партнера показывают друг другу свою любовь, но оба в паре не чувствуют любви. Такой вот парадокс.

День посвети ответам на эти вопросы и **не стесняйся** давать окружающим **честные инструкции по уходу за тобой, любимой**. Это нормально. Так и должно быть.

Здесь пиши отчет.

[illegible]

День 4

ВНЕШНИЙ ВИД

Пять правил, всё ещё действуют.

Сегодня к ним подключается **работа над твоим внешним видом.**

Всю свою одежду, от ботинок до трусов и заколок,
перебирай по принципу Конмари:

Берешь вещь и чувствуешь, **приносит ли она тебе радость?**
Если нет, отложи в сторону (потом продай или отдай или выброси),
если вещь приносит радость, то оставляй её.

С этого момента так и **заполняй своё пространство вещами**, только если вещь приносит радость! Только так!

И **дай себе разрешение покупать и носить только красивые, хорошие вещи.**
С этого самого момента и навсегда, да будет так.

*"Твои вещи – это твоя
символика,
которая показывает весь твой
внутренний образ души".*

Айшек Норали

Завтра будет день Вдохновения.



День 5

МЕЧТАЙ

Пять правил, помним про них.

Сегодня выдели себе ровно **час времени**, постарайся организовать всё так, чтобы тебя никто и ничто не отвлекало, и весь этот час **занимайся только собой**, а точнее, **своими мечтами**.
Отключи телефон, убери соцсети.

Мечтай. Рисуй свои мечты, или клей коллаж или пиши, что ты хочешь.
Ровно час мечтай.



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

2. **Мой идеальный месяц:**

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

Завтра, хоть и выходные, будут важные дела.



День 6

БЛАГОДАРНОСТИ

Пять правил, они мега важны.

Сегодня День Благодарности.

Напиши пожалуйста список "100+ моих причин благодарить себя и мир",
перечисли всё то, за что лично ты благодарна себе и миру.

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



День 6

БЛАГОДАРНОСТИ

41		66	
42		67	
43		68	
44		69	
45		70	
46		71	
47		72	
48		73	
49		74	
50		75	
51		76	
52		77	
53		78	
54		79	
55		80	
56		81	
57		82	
58		83	
59		84	
60		85	
61		86	
62		87	
63		88	
64		89	
65		90	



День 6**БЛАГОДАРНОСТИ**

91	
92	
93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	
101	
102	
103	
104	
105	
106	
107	
108	
109	
110	
111	
112	

Ну а завтрашнее задание тебе очень понравится,
мы совместим приятное с полезным.



День 7

ДЕНЬ СЕМЬИ

Пять правил. Опять, снова и всегда.

Сегодня день Семьи и Близких.

Не отвлекаясь на соцсети и всякую ерунду, **проведи время с любимыми.**

Позвони, навести, напиши тем, кого давно не видела и кто тебе важен.
Пообщайся по настоящему, пребывая "здесь и сейчас", всем сердцем и душой.

Зарядись сама от этого общения и заряди.

Помни о том, как **важны отношения** и как **важно их поддерживать**, да будет так.



Ну вот и треть пути пройдена, завтра новая неделя, и новый этап нашего марафона.



День 8

ТО, ЧТО ОСТАНЕТСЯ С ТОБОЮ НАВСЕГДА.

Наши любимые **пять правил**. Ты знаешь, что с ними делать.

Помнишь, я просила тебя собирать все твои истории, которые "поцарапали" твою самооценку и уверенность в себе?

Так вот, сегодня я покажу тебе технику, чтобы проработать всё это и прошу тебя **заниматься этим**, на это уйдет не один день и возможно даже не один месяц, но начало мы зложим сегодня.

Итак, я дам тебе две простые, но **мощные техники**:

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 8**ТО, ЧТО ОСТАНЕТСЯ С ТОБОЮ 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.**



Я хочу, чтобы сегодня ты **расписала, где ты хочешь оказаться через 5 лет**
в своих сферах жизни: **Я, Семья, Карьера, Деньги, Отношения, Отдых, Хобби.**
Если хочешь изменить сферу - меняй под себя и распиши подробно, **как хочешь**
продвинуться в каждой сфере за 5 лет.

[illegible]

**Без сегодняшнего задания ты не сможешь
выполнить завтрашнее.
Поэтому я прошу тебя весь день помедитировать)
над своими целями на пять лет.**



день 10

МЕДИТАЦИЯ

Пять правил всегда с тобой.

Надеюсь, **твои цели** расписаны.

Сегодня мы **продолжаем** с ними работать **с помощью медитации**.

Организуй себе 10 минут, во время которых тебя никто не побеспокоит.

Дыши глубоко до расслабления.

Представь себя через 5 лет, как будто бы все твои цели сбылись
и всё случилось так, как ты хотела.

Всё ли тебе нравится?

Если хочешь что-то поправить, поправь.

А теперь почувствуй себя:

Чем ты через пять лет отличаешься от той тебя из настоящего?

Что принципиально иного в мышлении и поведении есть у тебя в будущем?

Улови разницу ваших внутренних состояний.

Сегодня повоображай себя той, у которой уже все сбылось.

Надень на себя то самое состояние из будущего и носи его весь день, как будто у тебя уже все цели стали реальностью.

Наблюдай.

Кстати, помнишь, я в первый день говорила о том, что **в моменты пробуждения и засыпания, твое подсознание наиболее восприимчиво.**

Если хочешь, пользуйся этим.

Думай о своих целях, представляй себя в них, будто бы уже все сбылось.

Это добавит магии в твою жизнь.



А чего ещё хочешь получать от отношений и какие ощущения переживать в них?

[illegible]

Завтра будет творческое задание!



Конечно же, **пять правил.**

Про Тело.

Сегодня ты его любишь, холишь, лелеешь.

Встаешь голая перед зеркалом в полный рост и несмотря ни на что,
говоришь себе, что ты Богиня и Красавица.

Напиши сказку про твое тело:

ВОТ ОНО РОДИЛОСЬ, ПОТОМ ЧТО-ТО С НИМ ПРОИСХОДИЛО ВОЛШЕБНОЕ,

ну а в конце только хэппи энд.

Это должна быть добрая сказка про твоё тело.



Опять пять правил.

Сегодня ты на полном релаксе.

Сегодня **всё, что произойдет с тобой**, или с другими, условно нехорошее, ты интерпретируешь, как **"всё к лучшему"**.

Чтобы это ни было. Даже новость про войну и терркт.

Сегодня всё к лучшему, реально.

И ещё одно задание:

Напиши пожалуйста **топ 5 историй о тебе**, которыми ты гордишься, из твоей жизни. И когда ты их напишешь, итогом **выпиши** те **ключевые черты** твоего характера, **благодаря которым эти ситуации случились**.

[illegible]

**Как жилось тебе сегодня:
радостно и легко, с мудростью
или с ломкой и сопротивлением?**



День 14

ОТДОХНИ!

Забей на правила, на всё - наслаждайся ЖИЗНЬЮ)



Снова пять правил.

Распиши, сколько денег тебе нужно в месяц.

Пиши, планируй, думай.

Насколько это реально для меня?

Насколько я себе это позволяю по шкале от 1 до 10?

Если в третьем вопросе не 10, а, например, 5, то задай себе такой вопрос:

[illegible]

день 16

СНОВА ПРО ДЕНЬГИ

Пять правил.

Сегодня мы будем рисовать.

Нарисуй ту часть тебя, которая отвечает за деньги.

Тебе нравится этот рисунок? Чего в нём не хватает? Что хочется добавить?

Дорисовывай, изменяй, до тех пор,
пока тебе не будет комфортно и радостно от того, что ты видишь.



Что хочет твоя душа?

Чем заниматься в жизни?

На какие кружки ходить, с кем дружить, как выглядеть?

Умный Ум, пожалуйста заткнись.

[illegible]

день 18

ТАЛАНТЫ

Пять правил, они важны.

Напиши **список твоих талантов:**

того, за что тебя часто благодарят и хвалят,
того, что у тебя получается очень хорошо и ты кайфуешь, делая это.

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



Пять правил с тобой.

Например, ты боишься, что твой муж тебя бросит. О'кей. Включаешь королеву абсурда и комедии и раскручиваешь эту цепочку: муж бросит, я ввалюсь в депрессию, меня выгонят с работы, я пойду бомжевать, буду спать на газетке и стану на районе сумасшедшей старухой, которая дружит с бездомными животными и ест на помойке, а потом умру и всё закончится. Такое вот приключение.

И победить его изнутри смехом.

Веселье будет знаком того, что - энергия страха превратилась в +ресурс.

Где она живет в теле? Как выглядит? **Раскачай её и укутайся в неё как в одеяло.**

[illegible]

МОЁ МЕСТО В МИРЕ

Про **пять правил** помни и выполняй.

Помнишь про твои цели через пять лет?

Какое впечатление уже сейчас тебе нужно производить в мире, чтобы твои цели осуществились?

Как нужно позиционировать себя в соцсетях?

С кем общаться?

Где бывать?

Как себя чувствовать?

Как выглядеть?

Составь небольшой план действий на ближайший год с помощью ответов на эти вопросы:

[illegible]

ИТОГИ

Вспомни всё то, что проделала в марафоне.

Что было особенно важным и полезным?

Что возьмёшь с собою в жизнь и продолжишь делать?

Какие практики тебе особенно легко давались и оказались полезными?

Вспомнив всё то, что было, **составь себе на будущее некую подушку безопасности,**
страховку от депрессии из всего этого.

Но самое главное!

Что ты возьмёшь с собой из марафона в жизнь и продолжишь практиковать?

[illegible]

Буду рада любому твоему отзыву
#самооценканашевсемарафон

