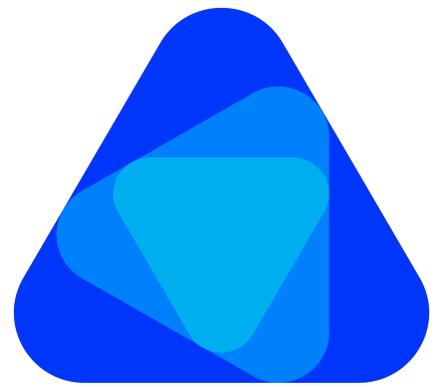


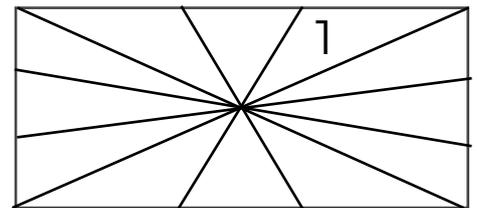
**Дорогой друг,**



Эта практика рассчитана на выполнение в первые 12 дней личного года, то есть начинать лучше в день рождения. Если он уже прошёл или ещё не скоро, то начинайте сегодня. Между тем, чтобы делать НЕ в день рождения или не делать вообще — огромная разница .

### **Начнём с подготовки:**

- возьмите ватман (доску, лист бумаги — что сможете найти). Размер имеет значение: лучше ориентироваться на формат ватмана;
- разделите его на 12 секторов;
- начинайте с сектора под номером 1.



Каждый день, начиная с того дня, когда решили прожить СВОЮ жизнь максимально эффективно, вы будете работать над одним сектором и последовательно проработаете их все.

### **Почему 12?**

Это 12 месяцев года, которые вы сделаете максимально эффективными. Это не означает, что если вы работаете над первым сектором, то желания из него должны быть рассчитаны на 1 месяц, не ограничивайте себя и Вселенную. Каждый сектор означает определенный внутренний рост. А когда он произойдёт, зависит от вас и вашей готовности к нему.

## День 1



## День внешнего вида

**Утром:** пишем желание по внешнему виду

**Днём:** идём в спортзал (к косметологу/массажисту)

**Вечером:** надеваем красивую, новую одежду

### КОММЕНТАРИИ:

Утром формируем желание НА ГОД по своему внешнему виду.

ВАЖНО! Желание пишем в положительном ключе и по всем канонам формулировки желаний.

Днём запланируйте РЕАЛЬНЫЙ поход в спортзал/косметологу/массажисту — любое, даже маленькое, дело, связанное с внешним видом.

Вечером надеваем красивую одежду  
(можно по случаю, можно просто так)

### ВАТМАН:

Можно написать само желание, можно вклеить фотографию с фигурой мечты (если мечта об этом), можно и то и другое.



## День 2



## День материального достатка

**Утром:** пишем желание на год по материальному достатку.

**Днём:** пересчитываем все деньги, которые есть в наличии

**В течение дня:** пытаемся получить любую сумму (чем больше, тем лучше). Ни в коем случае не тратим деньги, даже в магазине.

### КОММЕНТАРИИ:

Писать желание в положительном ключе, «в плюс», то есть не минимум 100 тысяч у.е., а ОТ 100 тысяч у.е. Дневной ритуал провести с максимальным физическим контактом: красиво сложить, потрогать. Стараемся получить деньги, но именно для себя (не на семью/оплату счетов, а именно себе) Весь день не тратим деньги, не одалживаем, не отдаём, дотерпите до завтра. Все оплаты, что должны поступить, стараемся назначить на этот день.

### ВАТМАН:

В секторе 2 клеим картинку с деньгами.



День 3



День информации,  
день обучения

**Утром:** пишем желание по росту

(какие курсы хотите закончить, чему научиться)

**Днём:** работаем с обучающей информацией в этом направлении

**В течение дня:** говорим и желаем другим только хорошее и светлое

#### КОММЕНТАРИИ:

Записываем все навыки, которыми хотим овладеть в течение года.

Днём стараемся прикоснуться к желанию, совершить конкретный шаг (например, если хотим выучить иностранный язык, днём можем выучить несколько слов, взять учебник в руки и т.д).

Избегаем любого негатива (не транслировать, не смотреть), говорим и слушаем только хорошее.

#### ВАТМАН:

Заполняем 3 сектор в соответствии с желанием.





## День 4

## День семьи

**Утром:** пишем желание по семье, отношениям

**Днём:** проводим время с семьей, звоним, связываемся с дальними родственниками

**Вечером:** делаем красивый, праздничный, семейный ужин

### КОММЕНТАРИИ:

Если у вас нет семьи, то можете написать, какую семью вы хотите (в глобальном смысле). В «семью» входят все: тёти, дяди, дальние родственники. Если есть проблемы, то описать картину своей идеальной семьи, прекрасных, желанных взаимоотношений.

Этот день рекомендован для начала празднования дня рождения (для тех, у кого он сейчас). Если вы не сделали этого раньше или, особенно, планировали отметить его с семьей, то сегодня - идеальный день. Постарайтесь устроить настоящий, праздничный, ужин в кругу семьи.

### ВАТМАН:

В 4 секторе пишем желание, клеим фотографию/картинку, - всё то, что соответствует желанию.



## День 5



## День творчества (хобби)

**Утром:** пишем желание по творчеству

**Днём:** делаем что-то руками

**Вечером:** идем в театр (ресторан/выставку)

### КОММЕНТАРИИ:

Обдумываем и пишем все, чему хотим научиться, в чем хотим развиваться.

Днём делаем что-то собственными руками: проявляем себя как творческая, креативная личность. Делаем всё, что захочется: пишем эссе, готовим что-то необычное, делаем аппликацию и т.п.

Вечером получаем удовольствие, связанное с хобби, творчеством, креативом. Можно сходить в театр, музей, выставку, караоке - на что хватит фантазии.

### ВАТМАН:

Клеим любую, олицетворяющую день, фотографию.



## День 6



## День питания и подчиненной работы

**Утром:** пишем желание по здоровью (питание) и желаемой работе

**Днём:** общаемся с животными/ищем идеальную работу/подбираем сотрудников

**Вечером:** едим здоровую еду

### КОММЕНТАРИИ:

Описываем пожелание по здоровому питанию и, в отношении работы, обязательно упоминаем, под чьим руководством хотим работать.

Если не знаете конкретного человека, опишите, какой это может быть начальник, как он должен к вам относиться.

Днем ищем работу или составляем запрос на то, какая она должна быть.

Если вы начальник — начинаем подбирать сотрудников, оставляем запрос на то, какие сотрудники вам нужны. Можно изучить рынок вакансий, составить портрет идеального работодателя или работника.

Вечером следим за тем, что едим, выбираем исключительно здоровую еду.

### ВАТМАН:

Заполняем сектор в соответствии с желаемыми достижениями на год в этой сфере.



**День 7**



## **День брака и партнёрства**

**Утром:** пишем желание по браку и/или партнерству

**Днём:** создаём планы для двоих

**Вечером:** ужин для двоих/оставляем объявление на сайте знакомств

### **КОММЕНТАРИИ:**

Партнёрство - это не обязательно брак, вы можете составлять желания по деловому партнерству. Или, если с мужем/женой всё хорошо, то можно оставить пожелание о том, какой у вас может быть деловой партнёр. Если в обеих сферах всё хорошо, можете просто пожелать себе счастья на этом поприще.

Днём: планы для двоих. Можете описать планы мероприятий, направленных на создание или укрепление этих взаимоотношений (семейных или партнёрских): поездки, свидания, сборы, совещания.

Вечером: утроить мероприятие для двоих. Если партнера нет - этот день идеален для шага в этом направлении (например, оставить анкету на сайте знакомств), для рабочих отношений можно начать искать инвесторов. Важно продемонстрировать вселенной, что вы готовы к партнерским отношениям. Так же это тот день, в который можно продолжать отмечать свой день рождения. Если вы хотели сделать это с партнером - идеальный для этого день.

### **ВАТМАН:**

Заполняем в соответствии со сформированным желанием.

## День 8



## День больших денег и инвестиций

**Утром:** пишем желание по материальному развитию;

**Днём:** идём в банк, гасим кредит (хотя бы часть).

Если планировали, в этот день можно зачинать ребёнка;

**Вечером:** избавляемся от ненужных вещей.

### КОММЕНТАРИИ:

Здесь важно, чтобы мечты были большими (создать медицинский центр, построить дома для жителей какого-то острова и т.д).

Днём важно провести какое-то действие по демонстрации вселенной того, что вы готовы работать с суммами денег.

Если есть кредит - нужно положить на него хотя бы какую-то сумму.

Если кредита нет, то открываем или пополняем депозитный счёт.

Проводим конкретную операцию с деньгами.

Прекрасный день для зачатия ребёнка.

И идеальный день, чтобы избавиться от ненужных вещей.

### ВАТМАН:

Заполняем в соответствии с желанием.





**День 9**

**День путешествий**

**Утром:** пишем желание о том, какие страны хотите посетить

**Идеально** - отправиться в путешествие

**Если есть учитель** - пообщайтесь с ним

#### **КОММЕНТАРИИ:**

Планируйте, куда хотите поехать. Если планировали отпуск, то этот день идеальный для начала путешествий. Так же этот день принятия сакральных, больших знаний. Если нет учителя, то почитайте духовную, умную книгу. Учителю задайте вопросы, пообщайтесь.

#### **ВАТМАН:**

Заполняем в соответствии с желанием.



**День 10**



**День карьеры**

**Утром:** пишем желание по самой амбициозной цели года

**Днём:** делаем что-то в направлении этой цели

#### **КОММЕНТАРИИ:**

Поставьте себе амбициозную цель на год, которую хотите достичь в карьере. Например: хочу стать начальником такого-то отдела, исполнительным директором такой-то фирмы и т.д.

Если вы домохозяйка и не планируете развивать карьеру, можете написать, что хочу быть признанной мужем самой прекрасной хозяйкой года. Сделать шаг в этом направлении.

#### **ВАТМАН:**

Заполняем в соответствии с желанием.



День 11



## День друзей и Мечты

**Утром:** пишем желание (Мечту)

**Днём:** встречаемся с друзьями

Совершаем неординарный поступок в направлении Мечты

### КОММЕНТАРИИ:

Вспомнить ещё раз о своей мечте, написать ее (желательно не про деньги).

Встретиться с друзьями, если планировали отметить свой день рождения с ними - этот день идеален. Важно: этот день детского состояния.

Будучи взрослым, мы многое себе не разрешаем: бегать по лужам, совершать неординарные поступки. Важно войти в детское состояние и совершить действие с намерением в детском состоянии.

Придумайте какой-то ритуал для своей мечты и совершите в этот день.

### ВАТМАН:

Заполняем в соответствии с желаниями.



**День 12**



**День уединения**

**Утром:** пишем, медитируем (молимся).

Хорошо сходить в храм и попросить помощи у Высших сил

**Днём:** идём в спа-салон на максимальное время

**Вечером:** подводим итоги прошедшего года

#### **КОММЕНТАРИИ:**

Утром можно написать письмо самому себе, помедитировать, помолиться - по душевному отклику. Очень хорошо просить помощи у Высших сил, чтобы вам помогли, открыли глаза, направили, научили (НЕ дать вам, а направить).

Днём в спа-салоне стараемся отключиться, расслабиться.

Вечером подводим итоги прошедшего года:

что получилось, чего добились, какие сделали выводы.

#### **ВАТМАН:**

Заполняем сектор в соответствии с темой дня.



# ВЫВОД



## Что делать с ватманом по завершении практики?

Отпустите желания работать и воплощаться. Отпустить желания – не значит их забыть. Это значит разрешить им сбыться тогда, когда вы будете готовы, и так, как будет лучше для вас.

Есть техники по отпусканию, я об этом в том числе рассказывала в прямых эфирах.

Все записи — на моем [канале на YouTube](#).

Если вам трудно отпустить желание, когда вы видите его, тогда сверните ватман и уберите туда, где он может спокойно пролежать год.

Или можете оставить на том месте, где он сейчас: иногда добавлять на него красивые вдохновляющие картинки, визуализировать и представлять, как вы поймёте, что желание сбылось.

Самое лучшее, чтобы отвлечься от ожидания сбычи мечт — **заняться развитием** в областях, которые вам особенно отзываются.

Можете даже определить цели и записаться на мой марафон. Пока вы выполняете задания, точно отвлечётесь от списка желаний, продолжая над ним работать уже в более серьезном формате.

*Анна Каламостерная*