



**12-ДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ПО
ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНИ НА ГОД**

**ПО КАЛЕНДАРЮ
«МАТРИЦЫ СТРОЙНОСТИ»**

Международная тренинг-студия
личностного роста Анны Калантерной

12-ДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНИ НА ГОД ПО КАЛЕНДАРЮ «МАТРИЦЫ СТРОЙНОСТИ»

**Гайд от международной
тренинг-студии**

Анны Калантерной

Многие из вас уже слышали о подобной практике по принципу Авторства своей жизни.

Эта версия адаптирована под принципы «Матрицы стройности» и ориентирована на поддержание и укрепление целей, которые вы пришли осуществлять на этом марафоне — чтобы за год (который мы зарядим с помощью этого гайда) получить колоссальные результаты выше всех ожиданий.

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 и 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, зарядив которые сейчас, вы сделаете их 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 произойдет, зависит от вас и вашей готовности к нему.

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЙ ПО КАЛЕНДАРЮ «МАТРИЦЫ СТРОЙНОСТИ»

День 1



День любви к себе

Что делать?

Утром: пишете желание по тому, как вы хотите себя ощущать в будущем, как относиться к себе, что чувствовать, смотря на себя в зеркало.

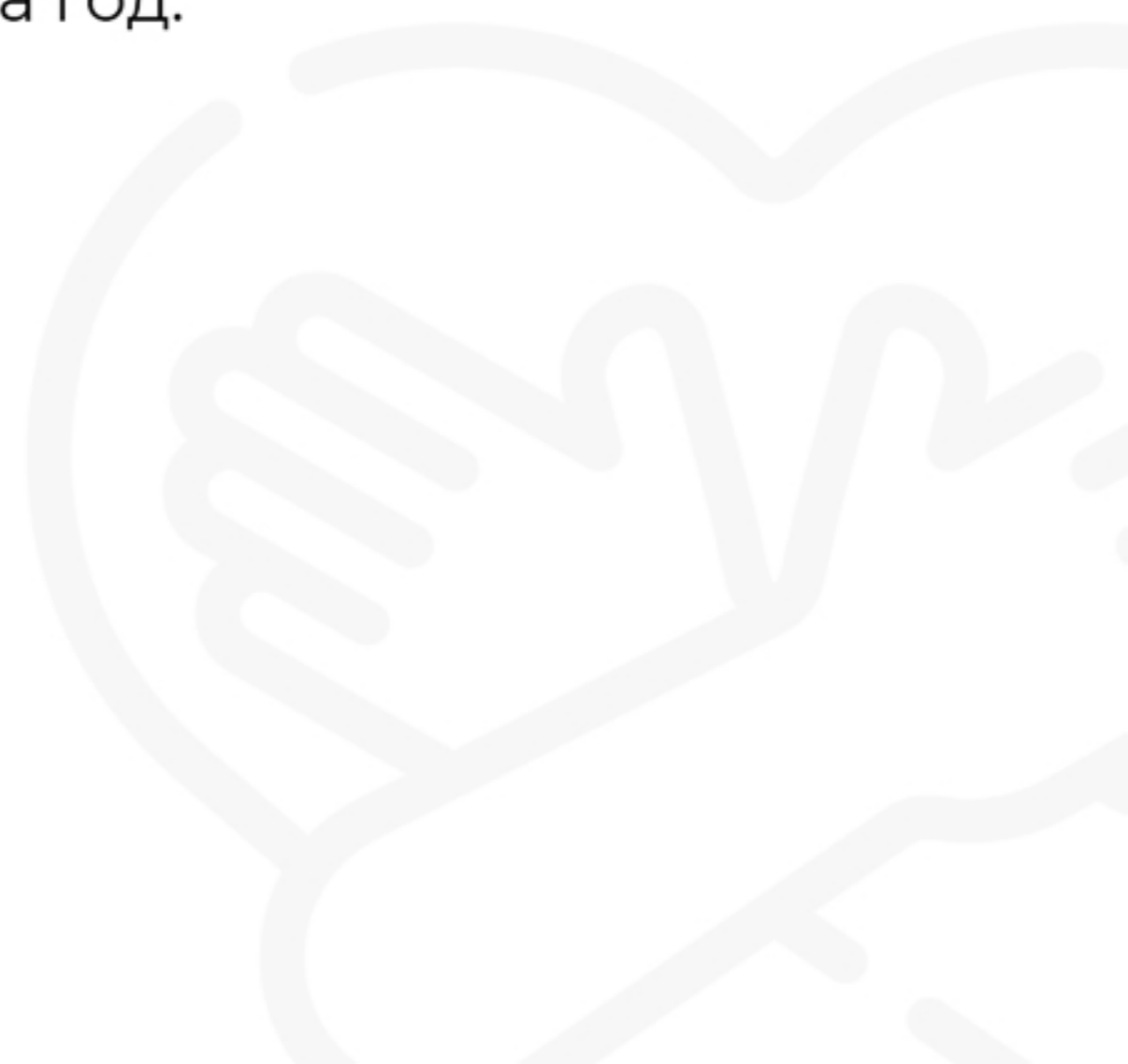
Важно: желания формируйте в положительном ключе (чтобы что-то пришло, а не ушло, чтобы оно касалось исключительно вас, чтобы было экологичным во всех отношениях).

В течение дня: делаете себе комплименты, читаете стихи разным частям тела, дарите себе подарки, выполняете упражнение «Улыбка».

Вечером: устройте свидание с собой. Отведите себя в ресторан, в который давно хотели попасть, но что-то мешало, на выставку, в кино, в театр — куда просится душа. Желательно без телефона. Наблюдайте за мыслями и ощущениями.

ВАТМАН:

Заполняйте сектор в соответствии с темой дня. Можно клеить картинки, фотографии — всё, что ассоциируется у вас с любовью к себе и тем состояниям, к которому вы хотите прийти за год.



День 2



День благодарности

Что делать?

Утром: сформируйте намерение, за что вы хотели бы быть благодарны в этом году — каким событиям, каким людям, каким изменениям.

Днем: стараетесь замечать необычное, доброе, хорошее в обыденных вещах.

Вечером: пишете список благодарности по всем правилам. Если вам они неизвестны, то они есть у меня на YouTube-канале под названием «Из “все пропало!” в “во попёрло!”».

ВАТМАН:

заполняем в соответствии с реализацией, которую вы себе запланировали на этот год и за воплощение которой хотите быть благодарны.



День 3



День освобождения

Что делать?

Утром: визуализируете те ощущения свободы и сепарированности от всех нежеланных вам вещей, людей и ситуаций, которые сейчас мешают. Запоминаете эти чувства и стараетесь их заякорить — связать с какой-то яркой картинкой в воображении, возвращаясь к которой будете вспоминать чувства свободы и легкости.

По возможности, именно эту картинку изобразите на **ватмане** в секторе сегодняшнего дня.

Днем: выполняете мини-версию «Плюшкина» и торжественно прощаетесь с какой-то негативной привычкой. Возьмите мусорный пакет и один шкаф (комнату). Выбросите всё, что отжило себя морально и физически — чеки, этикетки, старую косметику, одежду. В телефоне возьмите что-то одно (фото, приложения, заметки, музыка) и удалите 10-100 позиций. Больше можно, меньше — нет.

Вечером: выбираете привычку, которая больше не нужна, и торжественно с ней прощаетесь.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня (к чему стремитесь в этой сфере в этом году).



День 4



День приобретения

Что делать?

Утром: формируете желание, что хотите получить и приобрести в этом году — материальные блага, знакомства, возможности.

Днем: пробуете новое — еду, развлечения, способы заботы о себе, одежду, типы свиданий — всё, что сможете придумать и найти.

Вечером: идете в магазин и покупаете себе подарок, которые по энергии и ощущениям будет воплощать ощущения легкости желанных приобретений.

Важно: подарок по верхней границе возможностей, без кредитов или наоборот экономии на себе.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня (к чему стремитесь в этой сфере в этом году).



День 5



День рода

Что делать?

Утром: сформируйте желание по силам, навыкам и ресурсам, которые хотели бы получить в этом году.

На **ватмане** либо напишите это буквами, либо найдите картинки-ассоциации с этими ресурсами и талантами.

В течение дня: вспоминаете всех родственников и их характеристики (особенности) и наблюдаете, что из них они вам передали — привычки, особенности внешности, силу, мощь, таланты, умения, красоту, ресурсы. Благодарите и принимайте.

Вечером: наденьте самые драгоценные украшения, подаренные кем-то из родственников (если есть от мамы или папы — идеально), используйте физические подарки, если есть — кружки, одежду, вазы, картины — любые физические проявления передачи даров от рода вам.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня (к чему стремитесь в этой сфере в этом году).



День 6



День здоровья

Что делать?

Утром: пишете желание по состоянию здоровья (если со здоровьем уже всё хорошо, опишите ощущения, в которых хотите пребывать всегда).

Днем: занимаетесь тем, что давно откладывали. Например, запишитесь на диспансеризацию.

Вечер: выполните то, что связано с вашим желанием — тренировку, дыхательную практику, ужин (но только по голоду!), прогулку и т.д.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня.



День 7



День активности

Что делать?

Утром: прописываете список активностей, которыми хотите заниматься в этом году и отдельно попробовать, подойдет вам или нет, и планируете свои действия для реализации задуманного.

Днем: зарядка, танцы, прогулка, походы, зал.

Тут главное — вовлечь в процесс тело и устроить ему ощутимую физическую нагрузку (но в меру, чтобы она была в удовольствие).

Вечером: находите в соцсетях людей, которые регулярно или профессионально занимаются интересными вам активностями, и подписываетесь на них.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня (к чему стремитесь в этой сфере в этом году).



День 8



День прощания с негативом

Что делать?

Утром: выписываете на листочек горечи, обиды, претензии, несбывшиеся надежды, состояния, с которыми хотите проститься.

Днем: прописываете, что они вам дали хорошего, к чему желанному привели, за что их можно поблагодарить, прежде, чем отпустить.

Вечером: торжественно сжигаете листок со словами «дым улетает — и невзгоды за ним».

ВАТМАН:

заполняете его так, чтобы этот сектор создавал вам напоминание, что вы можете справиться с любой трудностью самостоятельно. Что у вас достаточно сил, ума и креатива, чтобы найти выход из любой ситуации.



День 9



День концентрации на позитиве

Что делать?

Утром: включаете любимую веселую песню и визуализируете ощущения, с которыми хотите просыпаться по утрам. Потанцуйте как угодно один трек. Запомните это чувство и зафиксируйте его на **ватмане**.

В течение дня: замечаете все хорошее и позитивное, что происходит с вами. Замечаете, смакуете, обсуждаете.

В конце дня: отмечаете 5 главных событий дня (не обязательно хороших) и определяете, почему они хороши для вас. Благодарите по всем правилам.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня (к чему стремитесь в этой сфере в этом году).



День 10



День эго

Что делать?

Утром: уделите себе несколько минут, чтобы вас никто не трогал и не отвлекал. Сядьте удобно и осознайте, что вы — единственное ваше физическое проявление и другого не будет. Что вы можете грызть себя, ругать, обесценивать, но это не изменит сути: вы у себя — одна (один). Подумайте, что поможет вам прожить свою жизнь хорошо: наслаждение от того, какая(-ой) вы, или бесконечное недовольство этим фактом?

В течение дня: заводите будильник на срабатывание каждый час и, где бы он вас ни поймал, останавливайтесь, проговариваете, почему классно быть вами (можно в течение часа готовиться и собирать «причины»), затем благодарите родителей за то, что решились создать вас.

Вечером: зажигаете свечи, садитесь перед зеркалом и, глядя в себе глаза, 10 минут говорите, что вам в себе нравится. Черты характера, внешности, поведение, особенности — вспоминайте каждую мелочь и проговаривайте ее. В конце крепко обнимите себя сами и поблагодарите тело и душу, что они встретились и создали такое чудесное комбо.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня (к чему стремитесь в этой сфере в этом году).



День 11



Бьюти день

Что делать?

Утром: формируете желание по внешнему виду.

Днем: делаете маски, массажи, ванны, причёски, маникюры — всё, что связано для вас с уходом и заботой о своем внешнем виде.

Вечером: надеваете самую красивую одежду, в которой чувствуете себя максимально роскошно, и идете в необычное для себя место.

ВАТМАН:

заполняете в соответствии со своим желанием касательно внешности и красоты на год.



День 12



День тишины

Что делать?

Утром: предупредите близких и знакомых, что не будете сегодня отвечать на звонки и сообщения, чтобы они писали и звонили исключительно в неотложных случаях, а все остальные запросы отправляли отложенными сообщениями на завтра. (если выпадает на рабочий день, то постарайтесь свести внешний шум к минимуму: возможно, молчать, но отвечать письменно).

В течение дня: созерцаете, замедляетесь, медитируете, по возможности молчите и закрепляете всю проделанную работу фразой «принимаю всё хорошее и ощущаю готовность принимать еще больше»!

Вечером: отключаем телефон (буквально — выключите питание), ни с кем не контактируете и не вовлекаетесь во внешние истории. Все внимание только на себя, свои мысли и ощущения. Можно пойти гулять в одиночестве, можно посидеть в медитации, можно смотреть на природу, можно лежать (не спать). Час наедине со своим внутренним Я, чтобы обдумать всю проделанную работу, восхититься своей силой и целеустремленностью и поблагодарить себя.

ВАТМАН:

заполните в соответствии с темой дня (к чему стремитесь в этой сфере в этом году).



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 рассказывала, в том числе в прямых эфирах. Все записи — на моем YouTube-канале Anna Kalanternaya.

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

Или наоборот — можете оставить на видном месте, чтобы держать перед глазами и иногда добавлять на него красивые вдохновляющие картинки, визуализировать и представлять, как вы поймёте, что желание сбылось.

Самое лучшее, что помогает отвлечься от ожидания сбычи мечт — это заняться развитием в областях, которые вам особенно отзываются.

Идеально — до конца пройти марафон, на котором вы получили этот гайд. Пока вы выполняете задания, точно отвлечётесь от списка желаний, продолжая над ним работать уже в более серьезном формате из более осознанного состояния.

Лучшего года и самого прекрасного исполнения желаний!