

# ТВОЙ ГОД

*Лучший год в жизни начинается с решения прожить его как Лучший 🏆*

*И если вы держите в руках этот чек-лист, значит вы на верном пути!*

## **ДОРОГИЕ ВСЕ**

У каждого человека наступает время, когда он начинает задумываться о будущем, планировать желаемые события и мечтать о Лучшем. 🙌

Этот чек-лист поможет сделать каждый последующий год насыщеннее, ярче, наполнить его теплом и вдохновением и проживать свою жизнь качественнее с каждым годом!

И для этого не обязательно ждать специальной даты - нового года, дня рождения или понедельника :)  
Вы можете начать использовать техники из этого чек-листа тогда, когда он попал к вам в руки. Ведь изменения не зависят от календаря. Они приходят тогда, когда вы сами готовы их начать.

## **ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ - СЕЙЧАС**

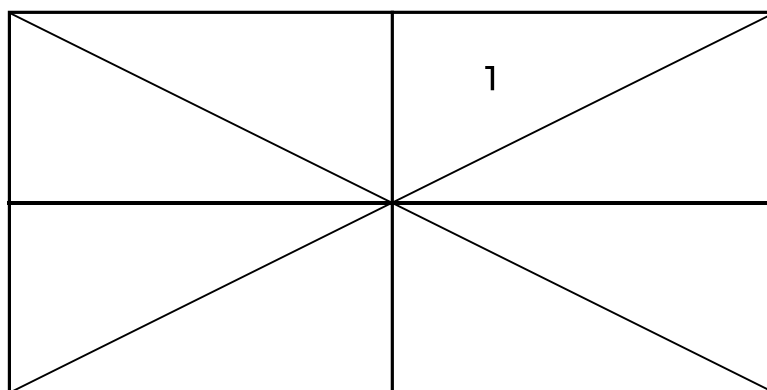


## ПРАКТИКА «8 ДНЕЙ»

Эта практика рассчитана на выполнение в течение 8 дней. Когда же начинать выполнение практики? Начинайте, когда примите решение провести свой год как Лучший Личный год в своей жизни. 🙌

### Начнём с подготовки:

- возьмите ватман (доску, лист бумаги — что сможете найти). Размер имеет значение: лучше ориентироваться на формат ватмана;
- разделите его на 8 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 8?

Это 8 важных сфер жизни, которые вы сделаете максимально эффективными. Вы можете выполнять эту практику каждый месяц, и с помощью колеса баланса отслеживать, как начинает меняться ваша жизнь. Если хочется писать больше сфер, желаний, дольше по времени - не ограничивайте себя и Вселенную! Пишите столько, сколько ощущаете нужным. 🙌



## День 1

## 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 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 рублей, а ОТ 100 тысяч рублей. 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 личностного роста

**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 хобби и творчества

**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 5

## День отдыха и путешествий

**Утром:** пишем желание о том, какие страны или места поблизости, которые хотите посетить

**Идеально** - отправиться в путешествие  
Напишите несколько новых вариантов отдыха, которые хотите попробовать

### 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.

### ВАТМАН:

Заполняем в соответствии с желанием.



**День 6**



**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 7



## День тела и здоровья

**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 или здоровьем. Напишите, что ещё вы можете сделать для себя? Комплимент отражению в зеркале тоже считается! :)

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 8



## 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:

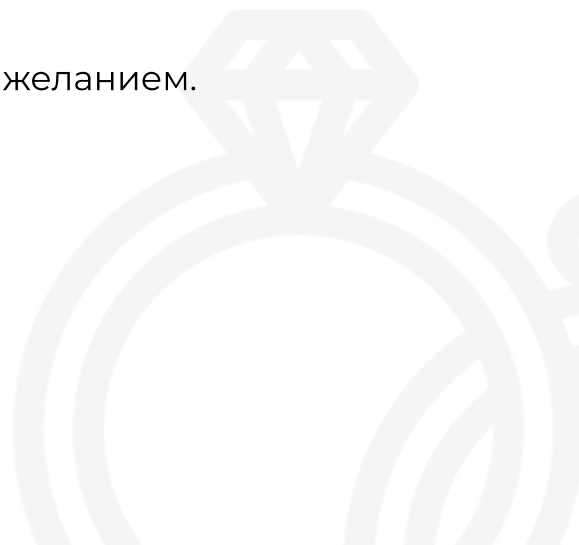
Партнёрство - это не обязательно брак, вы можете составлять желания по деловому партнерству. Или, если с мужем/женой всё хорошо, то можно оставить пожелание о том, какой у вас может быть деловой партнёр. Если в обеих сферах всё хорошо, можете просто пожелать себе счастья на этом поприще.

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

Вечером: устроить 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.



В течение года могут случаться разные события, каким-то мы рады, а какие-то предпочитаем не вспоминать. Важно не то, какое оно было — плохое или хорошее, важно то, как вы на него отреагировали, какой важный опыт вынесли и как решите поступить дальше.

У меня для вас сюрприз!  
Я сделала подборку бесплатных техник и эфиров марафонов, которые помогут зарядиться, настроится на важные события, а иногда и полностью пересмотреть свой подход к жизни и сделать ещё один год своей жизни наполненным, ярким и гармоничным!

Выбирайте и жмите на понравившееся слово-ссылку 📌



# 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.

Можете оставить ватман 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.

Множество техник, которые помогают, есть в моём **профиле** [Instagram](#). И, перед тем, как начать любое действие, вспоминайте главное правило Автора Жизни: **можно всё!**

**И ПУСТЬ ЭТОТ ГОД СТАНЕТ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПРЕКРАСНЫХ! АМИНЬ!**

\*повторять перед началом каждого года

*Анна Калантерная*