



РАСПУТЫВАЕМ
НАСТУПАЮЩИЙ ГОД

2014

Как пользоваться этой *рабочей тетрадью*:

»»» Найдите свободное время - вечер в идеале OR EVENING IS IDEAL

»»» Приготовьте ваш любимый напиток

»»» Включите расслабляющую музыку или наслаждайтесь тишиной

»»» Распечатайте эту рабочую тетрадь

»»» Соберите любимые ручки и карандаши

»»» Освободитесь от всех ожиданий

»»» Начните с самого начала и проработайте тетрадь до самого конца

»»» Посвятите этому несколько дней, если требуется

»»» Дайте свободу своему сознанию

»»» Рисуйте на полях

»»» Наслаждайтесь процессом

»»» Будьте честны с собой. Абсолютно.

»»» Оставьте место для возможностей и шансов.

Распутываем *прошедший* год

Перед тем как мы начнем распутывать 2014, давайте остановимся и посмотрим какими для вас были прошедшие 12 месяцев. Может быть у вас было много изменений. Может быть это был год роста... или гнездования... или путешествий или закрытых дверей. Все что случилось в прошедшем году привело вас в настоящий момент, эту точку. Именно туда, где вы и должны были оказаться. Возьмите ручку и давайте будем раскапывать.

Во первых, вы помните какой слово* вы выбрали на 2013 год? Как это слово помогло вам прожить 12 месяцев? Можете привести какие-то примеры?

Что вы **Приняли** в 2013?

Что вы **Отпустили** в 2013?

Что **Изменилось** в 2013?

Что нового вы **Узнали** о самом себе в 2013?

Чему/кому вы больше всего **благодарны** за 2013?

Когда в 2013 **страх** помешал вам больше всего?

Где ваша **смелость** проявилась ярче всего в 2013 году?

Что **удивило** вас в 2013?



Теперь давайте подумаем обо всех ДОСТИЖЕНИЯХ года. Напишите три вещи которые сложились очень удачно в 2013 году – чем вы **гордитесь** больше всего?

1. _____
2. _____
3. _____

По каждому из этих достижений, подумайте о:

Что **сделали** вы, чтобы все так сложилось?

Что вас **поддерживало**? Кто/Что вам помогло чтобы добиться этого?

Как **изменилась** ваша жизнь? Что нового вы **узнали** о себе?

Теперь давайте посмотрим на **ВЫЗОВЫ СУДЬБЫ**. Напишите список из трех вещей которые заставили дойти до границы терпения. Большие или маленькие вещи – что было самым трудным в 2013 году? (может быть у вас есть больше чем три пункта, тогда запишите те которые вспомнятся в первую очередь)

1.

2.

3.

По каждому пункту, подумайте:

Как вы **реагировали** и вели себя в каждой ситуации? Что помогло вам справиться?

Может быть вы научились новым **приемам и практикам**, которые помогут и в других ситуациях в будущем?

И конечно – чему вы **научились**? (если вы все еще работаете над этими проблемами, подумайте какой выход или результат был бы самым приемлимым для вас?)



Опишите ваш **самый любимый день, ситуацию, момент 2013 года** в словах, рисунках, фотографиях. Какой он был на вкус? Запах? На звук? Кто был (или не был!) там? Где это происходило? Что именно было таким запоминающимся? Но самое главное – как вы себя **ЧУВСТВОВАЛИ** в тот момент?

Перед тем как мы закончим и закроем 2013 год, остановитесь на несколько минут, и подумайте кому или чему вы бы хотели сказать До Свидания:

GOODBYE

MERCI

FAREWELL

AU REVOIR

THANK YOU

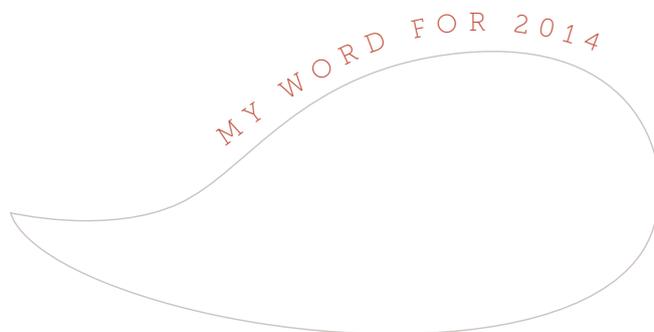
СПАСИБО ТЕБЕ *2013*, ТЫ ПОДОШЕЛ К КОНЦУ!

РАЗГАДЫВАЕМ *наступающий* ГОД

Я люблю факт, что новый год несет с собой ВОЗМОЖНОСТИ. Новый год - как новая проба, начало, чистая страница на которой можно создать что только нам захочется. Обязанности и рутины никуда не денутся, но это не значит что нам обязательно надо продолжать двигаться в привычном направлении. Нет разницы - хотели бы вы приизвести большие перемены или маленькие изменения, и то и другое возможно в новом 2014 году! Давайте займемся исполнением!

Для начала давайте выберем слово года, которое будет вашим гидом, девизом на следующие 12 месяцев. Выберите слово, которое расширяет ваш горизонт. Которое вдохновляет вас. Поддерживает. Ведет. Здесь нет правильного или неправильного ответа, поэтому доверьтесь своей интуиции.

КАКОЕ ВАШЕ СЛОВО 2014 ГОДА?

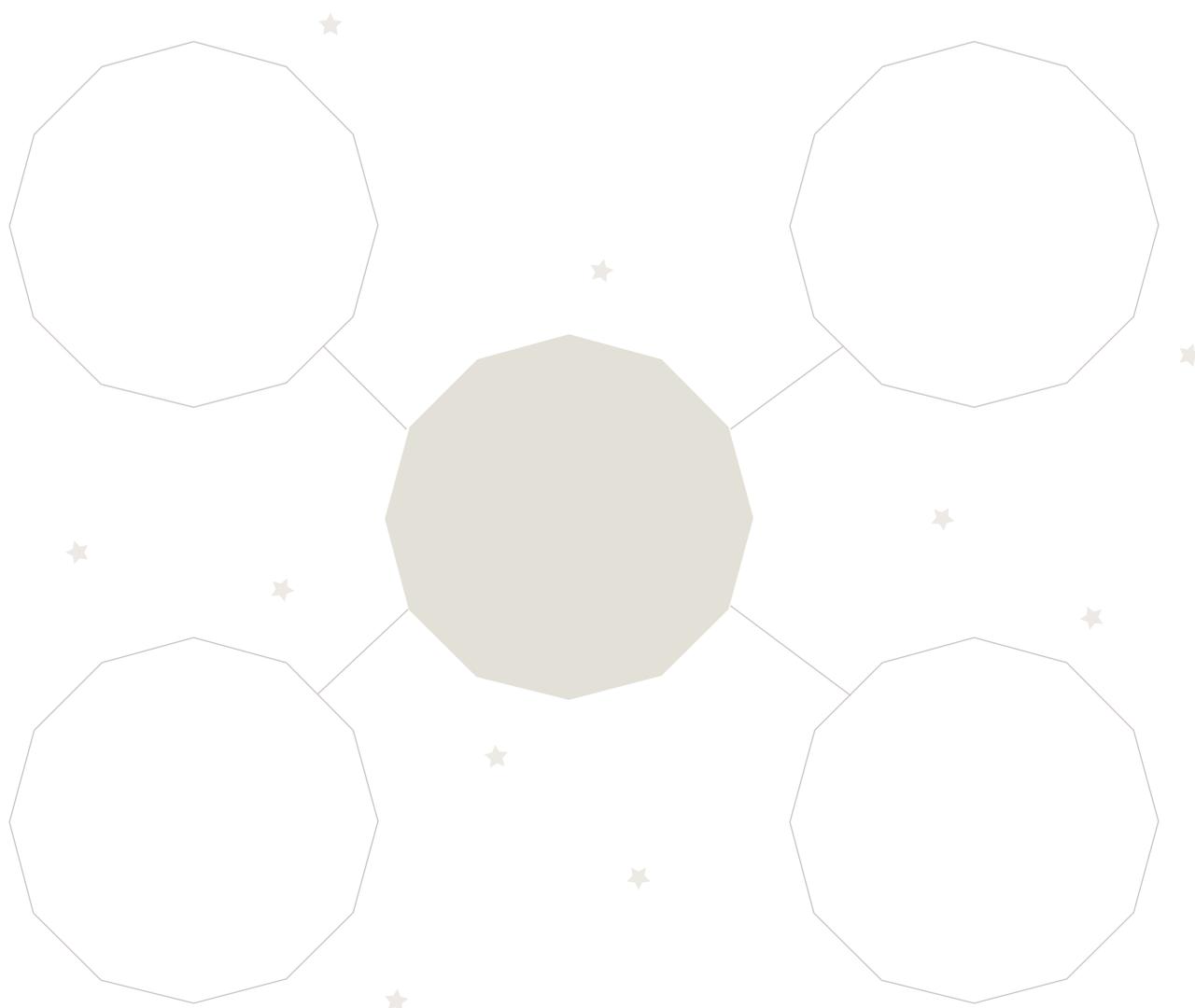


Если каждую минуту в 2014 году вы будете помнить и жить в согласии с выбранным словом, что **изменится** для вас?

Может быть вы **уже** используете/ чувствуете это слово? Каким образом?

Что бы вы могли сделать в этом году, чтобы принести **больше** этого Слова в реальность? В вашу жизнь?

Можете ли вы придумать **четыре дополнительных слова**, которые будут поддержкой вашему Слову года? Это могут быть любые вдохновляющие слова и даже имена людей, вещей, мест...



Используйте дополнительное пространство вокруг карты, чтобы записать новые мысли, идеи, которые пришли вам от Слова



Прокрутим время вперед – в **Декабрь 2014 года**. Представьте что вы сидите в кафе, рассматриваете все что произошло за прошедшие 12 месяцев. Как бы вы хотели себя видеть....

... в вашем **сознании**? (работа, мечты, цели)

... в вашем **сердце**? (отношения, семья, друзья, любовь к себе)

... в **материальном мире**? (дом, здоровье, хобби)

... в **душе**? (вера, практики, любовь к себе)

КАРТА 2014

Как бы вы хотели чтобы выглядели ваши следующие 12 месяцев? С помощью ручек, цветных карандашей, коллажа - или любых других средств - составьте карту вашего наступающего года. Добавляйте слова и рисунки, даты и планы. Запечатлите мечты настоящие и самые нереальные. Играйте. Оставьте немного места для неожиданностей.

ДЕКАБРЬ 2014

ЯНВАРЬ 2014

Теперь, когда у вас сложилась общая картина о **планах и мечтах** на 2014 год, давайте воспользуемся левым полушанием мозга и **распланируем все более четко**. Используйте эту таблицу, чтобы записать детали...

<p>Я Н В А Р Ъ</p>	<p>Ф Е В Р А Л Ъ</p>
<p>М А Р Т</p>	<p>А П Р Е Л Ъ</p>
<p>М А Й</p>	<p>И Ю Н Ъ</p>



<p>ИЮЛЬ</p>	<p>АВГУСТ</p>
<p>СЕНТЯБРЬ</p>	<p>ОКТЯБРЬ</p>
<p>НОЯБРЬ</p>	<p>ДЕКАБРЬ</p>

Тройки

Напишите три вещи которые вы **любите в себе**

1. _____
2. _____
3. _____

Три вещи в вас самих, которые вы готовы **отпустить**

1. _____
2. _____
3. _____

Три цели которые вы бы хотели **достигнуть** в этом году

1. _____
2. _____
3. _____

Три человека, которые как вы считаете будут вас **поддерживать** в 2014 году (друзья, коллеги, менторы, эксперты)

1. _____
2. _____
3. _____

Три хобби или интереса которые вы бы хотели **исследовать** поглубже в 2014 году

1. _____
2. _____
3. _____

Три обязательства или обещания от которых вы готовы **освободиться** в 2014 году

1. _____
2. _____
3. _____

Три способа которым вы сделаете ваш **дом более уютным** (и Вашим по ощущению)

1. _____
2. _____
3. _____

Три вещи которые вы будете делать каждое **утро** чтобы начать новый день

1. _____
2. _____
3. _____

Три способа – как вы будете заботиться о вашем **теле** в этом году

1. _____
2. _____
3. _____

Три места которые вы бы хотели **посетить** в 2014 (рядом с домом или далекие поездки)

1. _____
2. _____
3. _____

Три способа **быть ближе** к людям, которые вам дороги (ужины, письма, прогулки...)

1. _____
2. _____
3. _____

Три **подарка** которые вы сделаете самому себе в 2014 году

1. _____
2. _____
3. _____

Заключение

Закончите следующие предложения:

2014 будет годом когда я **наконец-то** _____

Я буду **взрачивать** в себе _____

Я найду больше **времени** для _____

Я буду **перезаряжаться** занимаясь _____

В этом году я **открою** сердце для _____

Я буду обращать больше **внимания** на _____

Я добавлю больше **свободы** в мои дни с помощью _____

Я буду работать над тем, чтобы **отпустить** _____

Я бы хотела чтобы 2014 **по ощущениям** был _____

В этом году я скажу **НЕТ** этому _____

В этом году я скажу **ДА** этому _____

Ваше тайное желание на 2014 год. Напишите его тут!



Я АБСОЛЮТНО
ВЕРЮ, ЧТО ВСЕ
ВОЗМОЖНО В

2014

ПОДПИСЬ :

ЗАГЛЯДЫВАЕМ В *будущее*

Как бы вы хотели чтобы ваша жизнь выглядела к концу **декабря 2016 года**? Где бы вы хотели быть в вашем сознании (работа, мечты, амбиции и намерения) ... сердце (отношения, семья, друзья)... материальный мир (дом, здоровье, хобби) ... и душа (вера, практики, мысли, любовь к себе)?

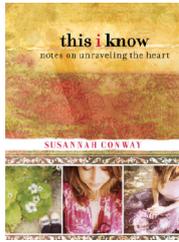
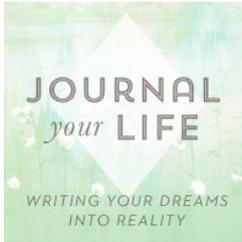
	2014	2015	2016
СОЗНАНИЕ			
СЕРДЦЕ			
МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР			
ДУША			



HELLO!



Susannah Conway is the author of [This I Know: Notes on Unraveling the Heart](#) (Skirt! Books, 2012). A photographer, writer and teacher, her classes have been enjoyed by thousands of people from over 50 countries around the world. Co-author of [Instant Love: How to Make Magic and Memories with Polaroids](#) (Chronicle Books, 2012), Susannah helps others reconnect to their true selves, using creativity as the key to open the door. You can read more about her shenanigans on her blog at [SusannahConway.com](#).



Design by [The Darling Tree](#)

Перевод - Галина Веретенник –<http://www.ru.creativity-zone.com>