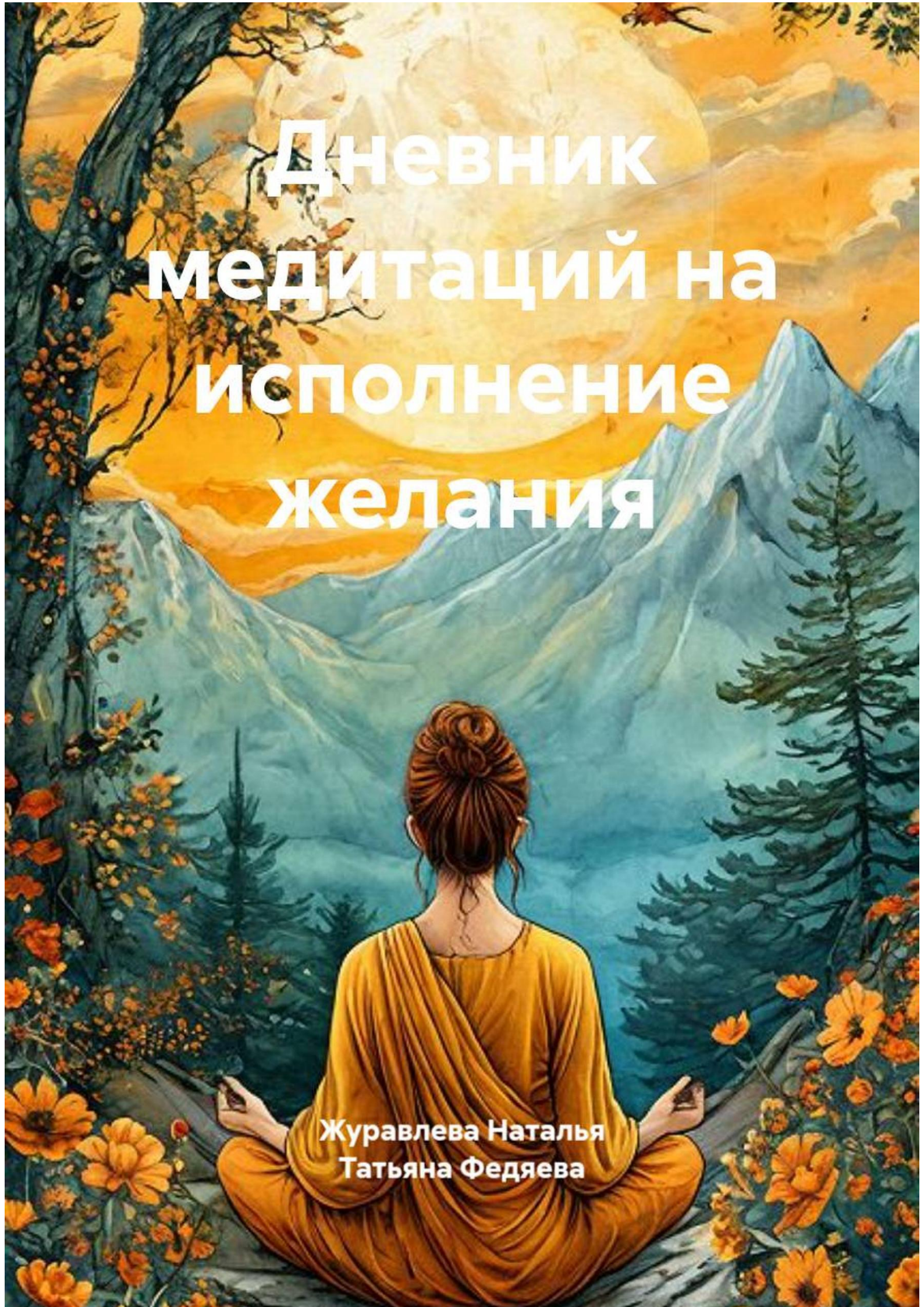


An artistic illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a yellow robe, sitting in a meditative lotus position on a rocky outcrop. She is facing away from the viewer, looking out over a vast mountain range under a large, glowing orange sun. The landscape is filled with green pine trees and vibrant orange flowers in the foreground. The overall style is painterly and serene.

Дневник медитаций на исполнение желания

Журавлева Наталья
Татьяна Федьева

Наталья Журавлева

**Дневник медитаций на
исполнение желания**

«Автор»

«Автор»

2026

Журавлева Н.

Дневник медитаций на исполнение желания / Н. Журавлева —
«Автор», «Автор», 2026

«Дневник медитаций» Не теория. Не марафон. Просто ты и твоё истинное желание. Мы живём в мире, где «надо» заглушает «хочется». Где утром мы хватаемся за телефон, а не за себя. Где тревога стала фоном, а усталость — нормой. Эта книга — не учебник по медитации. Это разговор. Мягкий, честный и бережный. Авторы, семейный психолог Журавлева Наталья и нейропсихолог Татьяна Федяева, создали не просто дневник, а пространство для встречи с собой. Без оценок. Без «правильно-неправильно». Без сложных поз и терминов. Внутри вы найдёте: · Простые техники расслабления и заземления, которые встраиваются в обычный день. · Вопросы, которые помогут услышать себя настоящего — уставшего, ранимого, живого. · Дневниковые развороты для записи чувств, инсайтов и состояний тела. «Дневник медитаций» — это не про «стать лучше». Это про «разрешить себе быть». С паузами. С дыханием. С правом на отдых. Для тех, кто устал бежать. Для тех, кто хочет тишины. Для тех, кто забыл, как звучит его собственный голос.

© Журавлева Н., 2026

© Автор, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дневник медитаций на исполнение желания	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дневник медитаций на исполнение желания

Дневник медитаций на исполнение желания

(22-дневная практика глубинной трансформации)

Вводное слово от авторов:

Наталья Журавлёва, семейный психолог: "Дорогой путешественник! Перед вами не просто дневник – это карта внутренних миров, где каждая медитация становится мостиком между вашим «сейчас» и желанным «завтра». Как специалист по семейным системам, я особенно рекомендую:

1. Привлекайте близких – делитесь инсайтами из дней 7 (благодарность) и 12 (прощение).
2. Замечайте параллели – ваши изменения неизбежно повлияют на отношения.
3. Используйте технику «Семейная роза» (день 15) – представьте, как ваша мечта поливается «водой» поддержки рода. Помните: исполнение мечты – всегда диалог между личным и общим. Пусть этот дневник станет вашим надежным проводником!"

Татьяна Федяева, нейропсихолог: С научной точки зрения, эта программа – мастер-класс по нейропластичности:

- Дни 1-7 перестраивают миндалевидное тело (работа со страхами)
- Дни 8-14 активируют префронтальную кору (осознанное планирование)
- Дни 15-22 синхронизируют оба полушария (гармонизация образа «Я»)

Совет для мозга: - В дни визуализаций (5, 11, 20) держите в руках гладкий камень – тактильная стимуляция усиливает эффект. - После медитаций 10-15 минут рисуйте спирали – это закрепляет новые нейронные связи. Ваш мозг способен на чудеса – дайте ему эти 22 дня! Этот дневник – зеркало вашей трансформации. Не стремитесь к идеальным записям, пусть он будет живым, как вы сами.

День 1. «Встреча с внутренним ресурсом» ! Прежде чем начать, нарисуйте свою планету — как вы видите свой мир сейчас. Положите рисунок в конверт с надписью 'До'. После 22 дня вы создадите новый рисунок для сравнения. Медитация: Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Представьте золотистый свет в сердце — вашу внутреннюю силу. Почувствуйте, как он наполняет тело теплом и уверенностью. Мысленно скажите: «Я обладаю всей необходимой силой для своей мечты». Побудьте в этом состоянии 5–7 минут. Вопрос для рефлексии: Какие свои внутренние силы я осознал(а) сегодня? Мое состояние перед практикой: Энергия: (1-10) ____ Настроение: (слово-ассоциация) ____ Телесные ощущения: ____ Ключевые образы/инсайты из медитации: ____

(можно рисовать на полях #) Чек-лист завершения дня: [] Выполнил(а) медитацию (15-20 мин) [] Зафиксировал(а) озарения [] Сделал(а) маленький шаг к мечте [] Поблагодарил(а) 3 человека/события

День 2. «Осознание истинных желаний» Медитация: Лягте, расслабьтесь, положите руку на сердце. Представьте, что спускаетесь внутрь себя. В глубине — ваше Истинное Я. Спросите: «Чего я действительно хочу?». Примите ответ без анализа. Поблагодарите и медленно вернитесь. Аффирмация: "Я доверяю мудрости своего сердца. Вопрос для рефлексии: Какие свои внутренние силы я осознал(а) сегодня? Мое состояние перед практикой: Энергия: (1-10) ____ Настроение: (слово-ассоциация) ____ Телесные ощущения: ____ Ключевые образы/инсайты из медитации: ____ (можно

рисовать на полях #) Чек-лист завершения дня: [] Выполнил(а) медитацию (15-20 мин) []
Зафиксировал(а) озарения [] Сделал(а) маленький шаг к мечте [] Поблагодарил(а) 3 человека/события

День 3. «Диалог с душой»

Медитация: Сядьте с прямой спиной. Закройте глаза. Представьте цветущий сад. Перед вами — мудрый наставник (ваше будущее «Я» или духовный проводник). Задайте ему главный вопрос о мечте. Слушайте ответ. Поблагодарите и вернитесь. Вопрос: Какой самый ценный совет я получил(а) сегодня? Работа с метафорическими картами: Выберите 1 карту (или случайное фото из галереи телефона), как 'послание дня'. Запишите, как это связано с вашей мечтой. Вопрос для рефлексии: Какие свои внутренние силы я осознал(а) сегодня? Мое состояние перед практикой: Энергия: (1-10) ____ Настроение: (слово-ассоциация) _____ Телесные ощущения: _____ Ключевые образы/инсайты из медитации: _____

(можно рисовать на полях #) Чек-лист завершения дня: [] Выполнил(а) медитацию (15-20 мин) [] Зафиксировал(а) озарения [] Сделал(а) маленький шаг к мечте [] Поблагодарил(а) 3 человека/события

День 4. «Принятие себя»

Медитация: Сядьте удобно. На вдохе: «Я принимаю», на выдохе: «Я люблю». Представьте, как золотой свет окутывает вас полностью. Побудьте в этом состоянии 5 минут. Аффирмация: «Я совершенен(на) в своем несовершенстве.» Вопрос для рефлексии: Какие свои внутренние силы я осознал(а) сегодня? Мое состояние перед практикой: Энергия: (1-10) ____ Настроение: (слово-ассоциация) _____ Телесные ощущения: _____ Ключевые образы/инсайты из медитации: _____ (можно

рисовать на полях #) Чек-лист завершения дня: [] Выполнил(а) медитацию (15-20 мин) [] Зафиксировал(а) озарения [] Сделал(а) маленький шаг к мечте [] Поблагодарил(а) 3 человека/события

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.