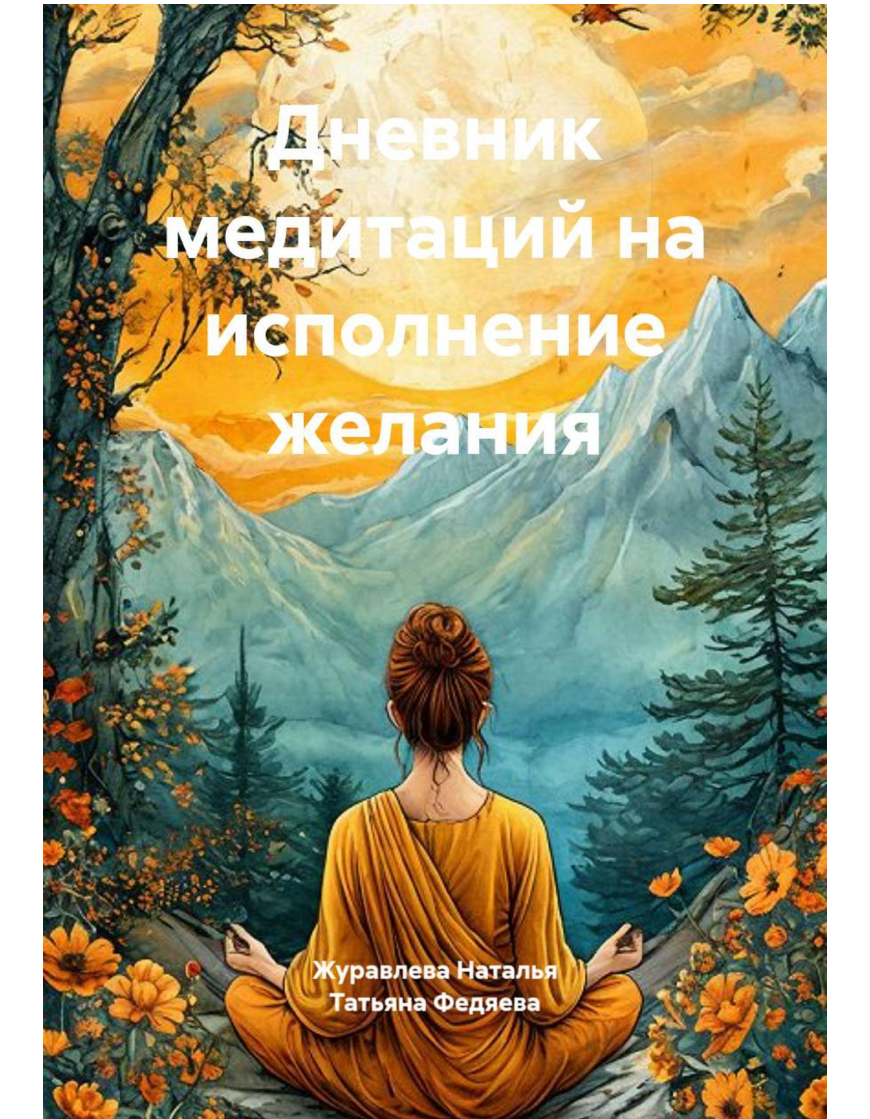


An artistic illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a yellow robe, sitting in a meditative lotus position on a rocky path. She is facing away from the viewer towards a vast mountain landscape. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with a large, glowing sun or moon in the sky. The mountains are blue and misty, and the foreground is filled with vibrant orange and yellow flowers. A large, gnarled tree with orange leaves is on the left, and a tall evergreen is on the right.

Дневник медитаций на исполнение желания

Журавлева Наталья
Татьяна Федеева

**Наталья Журавлева
Татьяна Федяева
Дневник медитаций на
исполнение желания**

<https://litres.ru/74106353>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Дневник медитаций»

Не теория. Не марафон. Просто ты и твое 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 найдете:

- 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.

Содержание

Дневник медитаций на исполнение желания

5

Конец ознакомительного фрагмента.

10

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 зре-

- ния, 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/инсай-
ты из медитации: _____

____ (можно рисовать
на полях #) Чек-лист завершения дня: [] Выполнил(а) ме-
дитацию (15-20 мин) [] Зафиксировал(а) озарения [] Сде-
лал(а) маленький шаг к мечте [] Поблагодарил(а) 3 челове-
ка/события

День 2. «Осознание истинных желаний» Медитация:
Лягте, расслабьтесь, положите руку на сердце. Предста-
вьте, что спускаетесь внутрь себя. В глубине — ваше Истин-
ное 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/инсай-
ты из медитации: _____

____ (можно рисовать
на полях #) Чек-лист завершения дня: [] Выполнил(а) ме-
дитацию (15-20 мин) [] Зафиксировал(а) озарения [] Сде-
лал(а) маленький шаг к мечте [] Поблагодарил(а) 3 челове-
ка/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: _____

ты 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.