

Лада Бережная

Составление личной мантры или аффирмации на год

Лада Бережная

**Составление личной мантры
или аффирмации на год**

«Автор»

2026

Бережная Л.

Составление личной мантры или аффирмации на год /
Л. Бережная — «Автор», 2026

Мануал представляет собой пошаговое практическое руководство по созданию персональной мантры или аффирмации на годовой цикл. В отличие от поверхностных техник, предлагающих готовые шаблоны, этот материал построен на глубокой внутренней диагностике, работе с убеждениями и ценностями, а также на принципах нейропластичности. Очистки сознания и определения приоритетных сфер жизни через подбор точной лексики и создание черновика к проверке на этику, практическому тестированию, интеграции в повседневную рутину и, наконец, к осознанному завершению годового цикла с рефлексией результатов. Мануал учит не просто повторять слова, а проживать своё намерение, превращая его в устойчивую идентичность. Это инструмент для тех, кто готов взять ответственность за свои изменения, выйти за рамки стандартных аффирмаций и создать личный компас на целый год. Результат — не просто фраза, а живая практика, меняющая мышление, поведение и реальность.

© Бережная Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть 1. Введение в практику и философия годового намерения	5
Часть 2. Очистка сознания и диагностика текущего состояния	9
Часть 3. Определение ключевых жизненных сфер и приоритетов	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Лада Бережная

Составление личной мантры или аффирмации на год

Часть 1. Введение в практику и философия годового намерения

Прежде чем вы откроете свою тетрадь и возьмёте в руки ручку, прежде чем вы произнесёте вслух хоть одно слово будущей мантры, нам необходимо заложить тот фундамент, на котором будет строиться всё ваше годовое путешествие. Эта первая часть является самой важной, потому что она определяет ваше отношение к процессу, вашу мотивацию и вашу готовность к переменам. Без глубокого понимания того, что такое личная мантра на год, вы рискуете скатиться к поверхностному повторению чужих формулировок, которые не принесут никакого результата, кроме разочарования. Поэтому мы не торопимся, мы вникаем в суть.

Начнём с определения. В контексте этого мануала под личной мантрой или аффирмацией на год мы понимаем не просто утвердительное предложение, а сжатый, эмоционально заряженный текст, который выражает ваше глубинное намерение стать определённой версией себя к концу двенадцатимесячного цикла. Это не список желаний, не перечень целей и не план действий. Это скорее декларация вашего нового состояния бытия, которое вы решаете принять как данность прямо сейчас, несмотря на текущие обстоятельства. Ключевое отличие годовой мантры от краткосрочных аффирмаций заключается в её масштабе и глубине. Если утренняя аффирмация на день может касаться настроения или конкретной задачи, то годовая затрагивает вашу идентичность, ваши ценности и ваш образ жизни в целом.

Почему именно год? Этот временной отрезок выбран не случайно. Человеческая психика устроена так, что мы лучше всего воспринимаем цели, которые находятся в зоне ближайшего и среднего будущего. Месяц часто слишком мал для фундаментальных изменений, особенно если речь идёт о привычках, убеждениях или эмоциональных паттернах. Десять лет, напротив, кажутся абстрактной вечностью, в которой легко потеряться и потерять мотивацию. Год же является идеальной мерой: он достаточно длинный, чтобы вы могли пройти через все сезоны, столкнуться с кризисами и праздниками, увидеть реальные результаты, но при этом он остаётся осязаемым и конечным. Вы можете представить себе 365 дней, вы можете разбить их на месяцы и недели, вы можете отмечать вехи. Эта конечность придаёт вашему намерению остроту и конкретику.

Однако важно понимать, что годовая мантра — это не магическое заклинание, которое сработает само по себе. Многие новички приходят в практику с иллюзией, что достаточно просто повторять красивые слова каждое утро, и вселенная начнёт исполнять желания. Это опасное заблуждение, которое ведёт к разочарованию. На самом деле мантра — это инструмент перепрограммирования вашего подсознания и фокусировки вашего сознательного внимания. Она работает как линза, через которую вы начинаете видеть возможности, соответствующие вашему намерению. Она меняет ваши реакции на события, ваши решения и ваши действия, потому что вы начинаете действовать из нового внутреннего состояния. Поэтому мы будем подходить к этому процессу как к серьёзной внутренней работе, а не как к игре в желания.

Теперь давайте рассмотрим философскую основу этой практики. В основе любой эффективной мантры лежит принцип тождества: вы утверждаете, что вы уже есть то, чем хотите стать. Это не ложь и не самообман, это акт творения реальности через сознание. Согласно современным нейронаучным исследованиям, наш мозг не всегда отличает ярко представленное вооб-

ражение от реального опыта. Когда вы многократно произносите фразу «я уверен в себе», ваш мозг активирует те же нейронные сети, которые задействованы, когда вы действительно чувствуете уверенность. Со временем эти сети укрепляются, и уверенность становится вашей привычной реакцией. Это называется нейропластичностью — способностью мозга меняться под влиянием повторяющихся мыслей и действий. Таким образом, мантра — это не эзотерика, а прикладная нейробиология, доступная каждому.

Но недостаточно просто механически бубнить текст. Важнейшим элементом является эмоциональное вовлечение. Слова должны находить отклик в вашем теле, вызывать ощущение тепла, расширения или лёгкости. Если вы произносите аффирмацию о здоровье, но при этом чувствуете напряжение в желудке, значит, ваше подсознание отвергает эти слова. Поэтому первый шаг, который мы сделаем в этой части, — это настройка на честность с самим собой. Вы должны научиться слышать свои истинные желания, отличая их от навязанных социумом, родителями или рекламой. Это не всегда приятно, но без этого ваша мантра будет пустой оболочкой.

Давайте поговорим об ограничивающих убеждениях. Это те невидимые цепи, которые удерживают вас на месте. Они формируются в детстве, подкрепляются жизненным опытом и становятся вашей внутренней реальностью. Например, если вы глубоко убеждены, что «деньги — это зло», то аффирмация «я богат» будет вызывать у вас внутренний конфликт и отторжение. Ваше подсознание будет саботировать эту фразу, потому что она противоречит вашей базовой ценности. Поэтому прежде чем формулировать позитивное утверждение, мы должны выявить и нейтрализовать эти ограничения. Это не значит, что вы должны полностью избавиться от них за один день, но вы должны хотя бы осознать их существование. Осознанность — это первый шаг к трансформации.

В рамках первой части мы также закладываем принцип целостности. Ваша годовая мантра не должна быть фрагментарной, касающейся только одной сферы жизни, если вы хотите гармоничного развития. Однако она не должна быть и всеобъемлющей, как энциклопедия. Мы ищем баланс. Идеальная мантра охватывает от трёх до пяти ключевых областей, но делает это через общий знаменатель — например, через чувство свободы, любви или творчества. Этот общий знаменатель становится той нитью, которая прошивает все ваши намерения и придаёт им единство. Например, вместо того чтобы говорить «я хочу здоровье, деньги и отношения», вы можете сказать «я есть целостность, которая проявляется в моём теле, моих ресурсах и моих связях». Это гораздо более мощная формулировка, потому что она опирается на вашу сущность, а не на внешние атрибуты.

Теперь перейдём к практическому аспекту первой части. Здесь мы будем выполнять упражнения, которые подготовят ваше сознание к написанию мантры. Эти упражнения не требуют от вас сразу формулировать что-либо, они требуют только честности и открытости. Выделите себе как минимум три дня на эту подготовительную работу. Не торопитесь, позвольте мыслям созреть.

Первое упражнение — это «Дневник текущего состояния». Возьмите чистый блокнот и в течение трёх дней записывайте всё, что приходит вам в голову относительно вашей жизни. Не фильтруйте, не оценивайте, просто фиксируйте. Разделите страницы на три колонки: «Что меня радует», «Что меня беспокоит», «Чего мне не хватает». В конце каждого дня перечитывайте написанное и подчёркивайте те слова, которые вызывают у вас наиболее сильные эмоции. Это позволит вам увидеть истинные зоны вашего фокуса. Вы удивитесь, как много внимания вы уделяете второстепенным вещам и как мало — тому, что действительно важно.

Второе упражнение — «Письмо из будущего». Представьте, что вы уже прожили этот год и сейчас, ровно через двенадцать месяцев, вы пишете письмо самому себе сегодняшнему. Опишите, какие изменения произошли в вашей жизни, какие чувства вы испытываете, какие люди вас окружают. Используйте настоящее время, будто это уже случилось. Например: «Я просы-

паюсь каждое утро с чувством глубокого покоя, потому что знаю, что моя работа приносит мне радость и достаток. Мои отношения с близкими стали более тёплыми и открытыми» Это письмо станет вашим первым черновиком будущей мантры, потому что оно написано вашим подсознанием, которое не знает слова «невозможно». Сохраните это письмо, мы будем к нему возвращаться.

Третье упражнение — «Инвентаризация страхов». Запишите все свои страхи, связанные с предстоящим годом. Не бойтесь их, это всего лишь мысли. Например: «Я боюсь, что потеряю работу», «Я боюсь, что мои отношения разрушатся», «Я боюсь заболеть». Теперь напротив каждого страха напишите, какая противоположная ситуация была бы для вас идеальной. Например, напротив страха потери работы напишите: «Я занимаюсь делом, которое приносит мне удовлетворение и финансовую стабильность». Так вы превращаете страх в желание. Этот список желаний тоже послужит материалом для вашей мантры.

Четвёртое упражнение связано с телесными ощущениями. Ваше тело — это хранилище всех ваших убеждений. Сядьте в тихом месте, закройте глаза и проведите сканирование от макушки до пяток. Где вы чувствуете напряжение? Где тяжесть? Где пустоту? Запишите эти зоны. Затем представьте, что ваша будущая мантра уже звучит внутри вас. Как она звучит? Какой тембр голоса, какая громкость? Если бы она была цветом, каким бы цветом она была? Если бы она была движением, каким движением? Это упражнение помогает перевести абстрактное намерение на язык ощущений, что усиливает его воздействие.

Пятое упражнение — «Анализ ваших ролей». Вы играете множество ролей в жизни: родитель, ребенок, сотрудник, друг, партнер, гражданин, потребитель и так далее. Напишите список ваших основных ролей и оцените по шкале от 1 до 10, насколько вы удовлетворены каждой из них. Затем подумайте: какой была бы ваша идеальная самооценка в каждой роли? Какое одно слово или фраза могли бы описать эту идеальную роль? Например, для роли «сотрудник» идеальное слово может быть «мастер», для роли «партнер» — «поддержка». Эти слова станут строительными блоками вашей будущей мантры.

Шестое упражнение — «Медитация на пустоту». Посвятите 10–15 минут в день просто сидению в тишине, без музыки, без слов, без попыток думать о чём-то конкретном. Это поможет вам успокоить ментальный шум и услышать свой внутренний голос. Часто наши истинные желания заглушены суетой повседневности. Только в тишине они могут проявиться. Записывайте любые инсайты, которые приходят к вам в этом состоянии.

После выполнения всех этих упражнений у вас накопится большой массив данных: страхи, желания, письма, ощущения, роли, инсайты. Теперь вам нужно их систематизировать. Найдите в этом материале повторяющиеся темы. Что упоминается чаще всего? Какие эмоции доминируют? Выделите три главные темы — они и станут основой вашей мантры. Не пытайтесь выбрать самые «правильные» с точки зрения общества темы, выберите те, которые отзываются в вашем сердце. Например, если вы обнаружили, что часто пишете о свободе, о творчестве и о здоровье, это ваш триптих. Если вы пишете о безопасности, о любви и о развитии — это ваш набор.

Важно также осознать, что ваша мантра должна быть сформулирована положительно. Избегайте отрицаний. Подсознание не воспринимает частицу «не». Когда вы говорите «я не хочу болеть», оно слышит «я хочу болеть». Поэтому всегда переводите свои желания в позитивную форму: «я хочу быть здоровым», «я хочу чувствовать прилив энергии». Это кажется простым, но на практике многие люди годами повторяют аффирмации с «не» и удивляются, почему они не работают.

Ещё один тонкий момент — это временная форма. Все утверждения должны быть в настоящем времени. Не говорите «я стану» или «я буду», потому что это откладывает ваше намерение в бесконечное будущее. Говорите «я есть» или «я ощущаю». Ваше подсознание живёт в вечном «сейчас», и только так оно может воспринять команду. Например, вместо «я

найду любовь» скажите «я любим и принимаю любовь». Вместо «я заработаю много денег» скажите «я привлекаю изобилие и управляю им с лёгкостью». Эта смена временной парадигмы кардинально меняет энергетику фразы.

Также мы должны обсудить вопрос веры. Чтобы мантра работала, вы должны хотя бы на 1 % верить в то, что говорите. Если вы абсолютно не верите, что вы можете быть здоровым, ваша аффирмация будет звучать фальшиво. В этом случае начните с более скромного утверждения, которое не вызывает у вас скепсиса. Например, вместо «я совершенно здоров» скажите «я каждый день делаю выбор в пользу своего здоровья». Это более реалистично, и ваш мозг не будет сопротивляться. Постепенно, по мере того как вы будете видеть маленькие изменения, уровень вашей веры будет расти, и вы сможете перейти к более смелым формулировкам.

В этой первой части мы также касаемся вопроса этики. Ваша мантра не должна нарушать свободу других людей. Избегайте формулировок, которые подразумевают, что кто-то должен измениться ради вас или что вы должны получить что-то за счёт других. Например, не говорите «мой партнёр станет более внимательным», лучше скажите «я привлекаю в свою жизнь внимание и заботу». Это сохраняет вашу личную ответственность и не вторгается в чужую волю. Вселенная изобильна, и вы можете получить желаемое без ущемления других.

Теперь я хочу дать вам несколько важных предостережений. Не пытайтесь сразу составить идеальную мантру на первой же попытке. Это творческий процесс, который требует времени. Даже если вы напишете фразу сегодня, через неделю вы можете обнаружить, что она звучит иначе. Разрешите себе иметь черновики. Мы будем работать над шлифовкой в следующих частях мануала, но сейчас ваша задача — собрать материал и создать первый, самый сырой вариант. Запишите его, положите в конверт и отложите на три дня. Затем перечитайте — вы удивитесь, как изменилось ваше восприятие.

Также важно помнить, что мантра не должна быть длинной. Оптимальная длина — от 5 до 15 слов. Если она длиннее, она становится сложной для запоминания и теряет свою вибрационную силу. Если короче, она может быть слишком общей. Ищите золотую середину. Ваша фраза должна звучать как единое дыхание. Попробуйте произнести её вслух на одном выдохе — если вам не хватает воздуха, значит, она слишком длинная. Сокращайте безжалостно, оставляя только суть.

В заключение этой первой части я хочу подчеркнуть, что самый важный ингредиент любой мантры — это ваше намерение. Намерение — это не просто желание, это решение. Когда вы принимаете решение стать новой версией себя, вы запускаете цепную реакцию изменений. Внешний мир лишь отражает ваше внутреннее состояние. Поэтому на протяжении всего года возвращайтесь к этому первому шагу, перечитывайте свои записи, вспоминайте, почему вы начали этот путь. Это придаст вам сил в моменты сомнений.

Теперь, когда вы завершили эту первую часть, у вас есть полный арсенал упражнений и пониманий. Вы знаете свои страхи, свои желания, свои телесные блоки и свои роли. Вы написали письмо из будущего, провели инвентаризацию и медитировали. Теперь вы готовы перейти ко второй части, где мы начнем формировать структуру вашей мантры, но пока что отдохните, дайте материалу осесть. Ваше подсознание уже начало обрабатывать информацию, и вскоре вы получите готовые формулировки, которые придут к вам, возможно, во сне или в случайной мысли. Доверьтесь этому процессу, и ваша годовая мантра родится легко и естественно, как плод долгой и заботливой подготовки.

Часть 2. Очистка сознания и диагностика текущего состояния

Теперь, когда вы осознали философию годового намерения и выполнили подготовительные упражнения из первой части, мы переходим к самому сложному и одновременно самому освобождающему этапу. Вы готовы приступить к глубокой внутренней инвентаризации. Представьте себе, что ваше сознание — это старый чердак, забитый хламом прошлых переживаний, чужих мнений, невысказанных обид и устаревших убеждений. Прежде чем вы сможете разместить там новую прекрасную мантру, вам необходимо провести генеральную уборку. Это не просто метафора. Это реальная психологическая работа, которая требует мужества, терпения и абсолютной честности с самим собой. В этой части мы будем не столько создавать, сколько разбирать, очищать и диагностировать.

Начнем с главного: зачем нужна эта очистка? Ваша будущая мантра — это мощный энергетический заряд. Если вы направите его на грязную поверхность, он просто рассеется или, что еще хуже, вызовет короткое замыкание. Ваше подсознание хранит тысячи ограничивающих установок, которые работают как антенны, притягивающие соответствующие обстоятельства. Если вы будете повторять «я успешен», но внутри вас сидит убеждение «я неудачник», ваше подсознание будет воспринимать новую фразу как ложь и усиливать сопротивление. Поэтому мы должны сначала выявить эти установки, обезвредить их или хотя бы осознать их присутствие. Только тогда почва для посева будет чистой.

Первый шаг в этой диагностике — это работа со страхами. Страх — это самый мощный индикатор ваших текущих ограничений. Он показывает те области, где вы чувствуете себя уязвимым и где ваше подсознание ожидает угрозы. Мы не будем бороться со страхами, мы будем их изучать. Возьмите свой блокнот и выделите час времени, когда вас никто не потревожит. Напишите вверху страницы заголовок: «Мои страхи на предстоящий год». Не пытайтесь их структурировать, не оценивайте их как глупые или необоснованные. Просто записывайте всё, что приходит в голову, потоком сознания. Например: «Я боюсь, что меня уволят», «Я боюсь, что мои дети не найдут свой путь», «Я боюсь старости и болезней», «Я боюсь, что мои отношения разрушатся», «Я боюсь, что я не справлюсь с финансовыми обязательствами». Продолжайте писать, пока не почувствуете, что исчерпали список. Обычно это занимает от 15 до 30 минут.

Теперь, когда список составлен, мы переходим ко второму этапу работы со страхами — к их трансформации. Напротив каждого страха напишите его идеальную противоположность. То есть то, чего вы на самом деле хотите вместо того, чего боитесь. Например, напротив страха увольнения напишите: «Я хочу заниматься любимым делом, которое приносит мне стабильный доход и признание». Напротив страха болезней напишите: «Я хочу чувствовать себя энергичным, здоровым и полным сил». Это простое упражнение превращает негатив в позитивное намерение. Вы не просто избавляетесь от страха, вы создаете компас, указывающий направление к вашей цели. Сохраните этот список противоположностей — он станет основой для ваших будущих формулировок.

Однако мы не должны останавливаться на поверхностных страхах. Существуют более глубокие, так называемые экзистенциальные страхи: страх смерти, страх одиночества, страх бессмысленности существования. Они редко проявляются напрямую, но часто маскируются под бытовые тревоги. Например, страх потерять работу может скрывать страх оказаться никому не нужным и бесполезным. Если вы заметите такие глубинные слои, запишите их отдельно. Это не значит, что вы должны немедленно их решать, но их осознание уже ослабляет

их власть над вами. Ваша годовая мантра не обязана касаться таких фундаментальных вещей, но она должна учитывать их, чтобы не вступать с ними в конфликт.

Второй важный блок диагностики — это анализ вашей самоидентификации. Ответьте себе на вопрос: «Кто я?» не в социальном смысле (имя, профессия, семейное положение), а в смысле вашей внутренней роли. Как вы сами себя воспринимаете? Запишите пять-семь спонтанных ответов на этот вопрос. Не думайте долго, пишите первое, что приходит. Например: «Я — человек, который всегда всё контролирует», «Я — жертва обстоятельств», «Я — борец за справедливость», «Я — вечный ученик», «Я — тот, кто всегда уступает другим», «Я — источник вдохновения для друзей». Эти ответы раскрывают вашу базовую жизненную стратегию. Если вы определили себя как «жертву», то ваша мантра должна быть направлена на переход в роль «творца своей жизни». Если вы «контролёр», вам нужно учиться доверию и принятию.

Теперь проведите критический анализ этих самоопределений. Спросите себя: «Помогает ли мне эта роль достигать того, чего я хочу? Или она меня ограничивает?» Например, роль «вечного ученика» может быть полезна, если вы стремитесь к знаниям, но она может мешать, если вы никогда не переходите к действию и остаетесь в позиции наблюдателя. Роль «борца» может давать энергию, но она же может создавать конфликты и усталость. Отметьте те роли, которые вы хотели бы трансформировать. Запишите рядом новое определение, которое бы отражало вашу желаемую идентичность. Например, вместо «жертва» — «я создаю свою реальность», вместо «контролёр» — «я доверяю потоку жизни».

Третий мощный инструмент диагностики — это так называемое «письмо из будущего». Вы уже делали его в первой части, но здесь мы углубим его. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и представьте, что вы уже прожили этот год. Вы находитесь ровно через 365 дней от сегодняшнего дня. Сейчас вечер, вы сидите за столом и пишете письмо самому себе нынешнему. В этом письме вы описываете, что произошло за год, какие изменения случились, какие чувства вы испытываете. Пишите в настоящем времени, как будто всё это уже реальность. Не стесняйтесь в деталях: как вы просыпаетесь, что едите на завтрак, кто вас окружает, чем вы занимаетесь в течение дня, какие у вас отношения с близкими, как вы чувствуете себя финансово и физически. Это упражнение задействует ваше воображение и помогает подсознанию нарисовать картину желаемого будущего. После того как вы написали письмо, перечитайте его и выделите ключевые слова и фразы, которые повторяются или вызывают сильные эмоции. Это и есть ваши истинные желания, очищенные от социальных шаблонов.

Четвёртая диагностическая процедура — это работа с негативными событиями прошлого. Мы все несём в себе багаж обид, разочарований и травм, которые продолжают влиять на нас сегодня. Возьмите лист бумаги и составьте список тех событий прошлого года (или даже более ранних), которые всё ещё вызывают у вас боль, гнев или стыд. Не вдавайтесь в подробности, просто перечислите их: «меня предали на работе», «я поругался с матерью», «я потерял крупную сумму денег», «меня отверг любимый человек». Теперь рядом с каждым событием напишите, какой урок вы из него извлекли. Переформулируйте его так, чтобы из жертвы вы превратились в ученика. Например: «меня предали на работе» — «я научился лучше разбираться в людях и доверять своей интуиции». «я потерял деньги» — «я понял ценность финансового планирования и осторожности». Этот рефрейминг не отменяет ваших чувств, но он лишает прошлое его власти над вашим настоящим. Вы забираете свою энергию обратно.

Пятый шаг — это сканирование тела и телесные блоки. Наше тело — это отражение нашей психики. Хронические напряжения, зажимы, боли часто являются физическими проявлениями эмоциональных конфликтов. Сядьте или лягте в тихом месте, закройте глаза и проведите мысленное сканирование от макушки до кончиков пальцев ног. Обратите внимание на каждую часть тела: голова, шея, плечи, грудь, живот, спина, руки, ноги. Где вы чувствуете напряжение, тяжесть, холод или пустоту? Запишите эти зоны. Например, напряжение в плечах часто связано с грузом ответственности, тяжесть в груди — с подавленной печалью, зажим в

челюсти — с невысказанными словами. Теперь подумайте, какие ваши желания или мантра могут быть заблокированы этими физическими ощущениями. Если вы хотите аффирмацию о свободе, но ваши плечи сжаты, значит, ваше тело сопротивляется свободе, потому что оно привыкло нести тяжесть. Вам потребуется включить в практику не только слова, но и физические упражнения на расслабление этих зон. Запишите для себя, на какие части тела вам нужно будет обращать особое внимание в процессе работы с мантрой.

Шестой аспект диагностики — это выявление так называемых «запретных желаний». Это те желания, которые вы считаете недостойными, неправильными или невозможными. Например, многие люди подавляют желание славы, потому что считают это тщеславием, или желание богатства, потому что это «недуховно». Или желание одиночества, если общество требует быть всегда в отношениях. Ваша честность с собой требует признать эти желания, даже если вы никогда не включите их в мантру. Просто запишите их на отдельном листе, прочитайте и скажите себе: «Я имею право хотеть этого». Это снимет внутренний конфликт и освободит энергию.

Седьмое упражнение — это работа с убеждениями. Убеждения — это обобщённые суждения о мире, которые мы принимаем за истину. Они могут быть позитивными или негативными, но чаще всего они неосознанны. Напишите утверждения, начинающиеся со слов «Я считаю, что», «Мир такой, что», «Люди всегда», «Деньги — это», «Успех — это». Например: «Я считаю, что честным трудом много не заработаешь», «Люди всегда завидуют чужому счастью», «Мир — это опасное место». Теперь для каждого убеждения спросите себя: «Это абсолютная правда? Или это просто моя интерпретация?» Попробуйте найти контрпримеры, которые опровергают это убеждение. Если вы считаете, что «честным трудом не заработаешь», вспомните хотя бы одного человека, который честно заработал состояние. Если не можете вспомнить, представьте, что это возможно. Замените это убеждение на альтернативное: «Мои честные усилия приносят мне достойное вознаграждение».

Восьмой инструмент — это анализ ваших ежедневных эмоциональных качелей. В течение трёх-четырёх дней ведите дневник эмоций с интервалом в три часа. Записывайте, что вы чувствуете: радость, грусть, тревогу, скуку, гнев, умиротворение. Также отмечайте, что происходило в этот момент. Потом проанализируйте, какие ситуации вызывают у вас негативные эмоции. Часто это индикаторы, что ваши жизненные сферы не сбалансированы. Если вы постоянно тревожитесь на работе, значит, ваша мантра должна включать тему безопасности или уверенности. Если вы часто испытываете скуку, значит, вам нужно добавить элемент творчества или новизны.

Девятое упражнение — это метафора вашей текущей жизни. Придумайте образ, который описывает ваше состояние сейчас. Например: «Я — корабль, который плывёт без руля», «Я — сад, который зарос сорняками», «Я — книга, которую никто не читает». Затем придумайте метафору для желаемого состояния: «Я — корабль с опытным капитаном», «Я — цветущий сад», «Я — бестселлер». Эта смена метафоры помогает переключить восприятие и задаёт направление для вашей мантры.

Десятое, но не последнее — это работа с внутренним критиком. У каждого из нас есть голос, который говорит: «У тебя не получится», «Ты недостаточно хорош», «Ты опоздал». Запишите фразы, которые этот голос говорит вам чаще всего. Затем ответьте ему от лица вашего мудрого «я»: «Я принимаю твою заботу, но я выбираю действовать несмотря на страх». Это упражнение создаёт дистанцию между вами и вашим критиком, что ослабляет его влияние.

Когда вы завершили все эти упражнения, у вас перед глазами лежит огромный массив информации: списки страхов, желаний, убеждений, ролей, телесных блоков, эмоциональных паттернов, метафор, записей внутреннего критика. Теперь наступает этап систематизации. Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте круг, разделённый на четыре сектора: тело, ум, отношения, деятельность (работа/творчество). Распределите все ваши записи по этим секто-

рам. Например, страхи о здоровье — в сектор «тело», страхи о карьере — в «деятельность», убеждения о людях — в «отношения», самоидентификация — в «ум». Это даст вам наглядную картину, где у вас больше всего блоков, а где — ресурсов.

После этого ответьте себе на три ключевых вопроса:

1. Какая тема повторяется чаще всего в моих записях?
2. Какая эмоция доминирует: страх, гнев, печаль или радость?
3. Какая сфера жизни является самой болезненной точкой сейчас?

Ответы на эти вопросы определяют вектор вашей годовой мантры. Если вы обнаружили, что чаще всего пишете о деньгах и испытываете тревогу, ваша мантра будет о финансовой безопасности. Если вы пишете о любви и одиночестве, мантра будет о принятии и близости. Если вы пишете о здоровье и усталости, мантра будет о жизненной силе и восстановлении.

Но не торопитесь с выводами. Важно также понять, что ваша диагностика — это не приговор, а просто карта. Она показывает, где вы находитесь сейчас, но не определяет, где вы будете через год. Отнеситесь к этому материалу с состраданием к себе. Не осуждайте себя за наличие страхов или негативных убеждений — это нормальная часть человеческого опыта. Ваша задача — принять их как информацию для дальнейшей работы.

Особое внимание уделите противоречиям в ваших записях. Например, вы пишете, что хотите свободы, но при этом боитесь одиночества. Или хотите успеха, но боитесь критики. Эти противоречия — зоны наибольшего сопротивления. Ваша мантра должна помочь вам найти баланс или примирить эти противоположности. Возможно, вам придётся включить в формулировку оба аспекта, чтобы снять конфликт.

Теперь перейдём к практическому совету по использованию этой диагностики. Все ваши записи, которые вы сделали в этой части, не выбрасывайте. Они станут основой для написания черновика мантры в следующих частях. Но перед этим я рекомендую сделать перерыв на один день. Дайте своему подсознанию обработать информацию. Часто после такой интенсивной внутренней работы ответы приходят во сне или в состоянии утренней полудрёмы. Держите блокнот рядом с кроватью, чтобы записывать эти инсайты.

Также важно научиться различать истинные потребности и тактические желания. Истинные потребности глубинны и устойчивы: потребность в любви, принятии, безопасности, самореализации. Тактические желания изменчивы и ситуативны: «хочу новый телефон», «хочу поехать в отпуск». Ваша мантра должна касаться именно истинных потребностей, потому что она рассчитана на целый год. Тактические желания придут сами собой, когда вы удовлетворите глубинные.

В заключение этой части я хочу подчеркнуть, что диагностика — это не разовая акция. Вы можете возвращаться к этим упражнениям в течение года, особенно если чувствуете, что сбились с курса. Ваше внутреннее состояние меняется, и периодическая «сверка с реальностью» поможет вам корректировать мантру или углублять её понимание. Но базовый слой, который вы создадите сейчас, станет прочным фундаментом.

Сейчас, когда вы завершили эту часть, вы имеете полное представление о своём текущем состоянии. Вы знаете свои страхи, свои роли, свои блоки и свои истинные желания. Это бесценный материал, который превратит вашу будущую мантру из абстрактной фразы в живое, дышащее утверждение, несущее вашу уникальную энергию. В следующей части мы начнём собирать этот пазл в единую структуру и искать те самые ключевые слова, которые станут вашим годовой мантрой. А пока позвольте себе гордиться проделанной работой: вы сделали самый трудный шаг — вы заглянули внутрь себя без страха и предрассудков. Это и есть первый акт мужества на пути к переменам.

Часть 3. Определение ключевых жизненных сфер и приоритетов

После того как вы провели глубокую диагностику своего текущего состояния, выявили страхи, ограничивающие убеждения, роли и телесные блоки, наступает момент перехода от хаоса к структуре. Ваше сознание, подобно дикому саду, было очищено от сорняков, и теперь мы готовим почву для посадки главных семян. Но чтобы посадить семена правильно, мы должны точно знать, какие участки сада требуют нашего внимания в первую очередь. Годовая мантра не может охватить всё многообразие жизни; она должна быть сфокусирована на самом важном. Эта часть мануала посвящена тому, чтобы вычленил из бесконечного множества желаний те несколько ключевых сфер, которые станут столпами вашего годового намерения.

Начнём с фундаментального принципа: жизнь человека многогранна, но мы не можем одновременно развиваться во всех направлениях с одинаковой интенсивностью. Это похоже на игру с несколькими мячами: одни мячи сделаны из резины и, упав, подпрыгнут, другие — из стекла и разобьются. Ваша задача — определить, какие сферы в данный момент являются для вас стеклянными, а какие резиновыми. Стеклянные требуют немедленного внимания, потому что падение в них может иметь серьёзные последствия. Резиновые могут подождать. Эта метафора помогает расставить приоритеты без чувства вины, что вы что-то упускаете. Ваша мантра будет посвящена именно стеклянным сферам, потому что они являются точками наибольшего напряжения и одновременно наибольшего потенциала для роста.

Классическая модель «колесо жизненного баланса» включает обычно восемь основных сфер: здоровье и физическая форма, карьера и профессиональная реализация, финансы и материальное благополучие, отношения (романтические и дружеские), семья и родительство, личностный рост и образование, отдых и хобби, духовность и внутренний мир. Некоторые модели добавляют ещё социальную активность, окружение, жильё или творчество. Вы можете взять за основу этот список, но вы также вольны добавить свои собственные категории, которые важны именно для вас. Например, если вы художник, для вас может быть критична сфера «вдохновение». Если вы предприниматель, важна сфера «лидерство». Ваша задача — составить свой собственный список, который будет отражать вашу уникальную жизнь.

Теперь, когда у вас есть список сфер, мы переходим к этапу оценки. Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте круг, разделённый на количество ваших сфер (например, на восемь секторов). Оцените каждую сферу по шкале от 1 до 10, где 1 — это полный коллапс и катастрофа, а 10 — это идеальное состояние, которое вы только можете себе представить. Нанесите эти точки на круг и соедините их линиями. У вас получится фигура, которая может быть похожа на колесо — или на кривую звезду. Посмотрите на этот рисунок. Где самые глубокие впадины? Это и есть ваши зоны наибольшей боли, ваши приоритеты номер один. Например, если вы поставили здоровью 3, а финансам 8, то очевидно, что ваша мантра должна в первую очередь касаться здоровья. Оценка не должна быть объективной; это ваше субъективное ощущение, и это самое главное.

Однако мы не должны просто брать самые низкие оценки и работать только с ними. Важно также учитывать сферы, в которых вы чувствуете наибольший потенциал для роста. Иногда сфера, оцененная на 6, может иметь потенциал скачка до 9 за год, если приложить усилия. А сфера, оценённая на 2, может быть настолько разрушена, что для её восстановления понадобится больше времени, чем у вас есть. Поэтому мы используем два критерия: критичность (важность для вашего общего благополучия) и потенциал роста (возможность значимого улучшения за год). Напротив каждой сферы напишите два числа: важность для вашего выжи-

вания и счастья (от 1 до 10) и лёгкость или сложность изменений (насколько реалистично продвинуться в этой сфере за год). Выберите те сферы, у которых высокая важность и при этом реалистичный потенциал. Обычно это от трёх до пяти сфер.

Теперь давайте рассмотрим, как эти сферы могут конфликтовать друг с другом. Конфликт целей — это одна из главных причин, почему люди не достигают своих целей. Например, вы хотите сделать карьеру и заработать много денег, но это требует долгих часов работы, которые крадут время у семьи и здоровья. Или вы хотите заниматься творчеством, но это нестабильно финансово, и вы боитесь. Или вы хотите путешествовать, но у вас маленькие дети. Эти конфликты не означают, что вы должны выбрать что-то одно. Они означают, что ваша мантра должна включать в себя интегративный подход. Вместо того чтобы разделять эти сферы, ищите объединяющую идею, которая сможет их примирить. Например, если вы хотите карьеру и семью, ваша мантра может звучать как «я создаю успешную карьеру, которая оставляет мне достаточно времени и энергии для моих близких». Если вы хотите творчество и финансы, скажите: «моё творчество приносит мне изобилие и радость». Это снимает конфликт и создает синергию.

Следующий шаг — это глубокое погружение в каждую выбранную сферу. Возьмите каждую приоритетную сферу по отдельности и задайте себе следующие вопросы: «Что именно меня не устраивает в этой сфере?», «Чего конкретно я хочу добиться в этой сфере за год?», «Какие чувства и состояния я хочу испытывать, когда эта сфера будет в порядке?». Запишите ответы максимально детально. Например, не просто «хочу быть здоровым», а «хочу просыпаться с чувством бодрости, бегать по утрам без одышки, иметь хорошую кожу и крепкий сон». Не просто «хочу денег», а «хочу иметь стабильный доход, который превышает мои расходы на 30%, и чувствовать лёгкость при оплате счетов». Конкретика — это мост между вашей мантрой и реальностью.

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.