

СТАРАЯ МОДЕЛЬ ЖИЗНИ РАЗРУШИЛАСЬ, А НОВАЯ ЕЩЁ НЕ СОБРАЛАСЬ?

Чувствуете, что зависли
на перепутье и не понимаете,
куда двигаться дальше?



ЗАБИРАЙТЕ БЕСПЛАТНО
Карту жизненной
траектории



КАРТА ПОМОЖЕТ ВАМ:



понять, где вы сейчас
находитесь



увидеть, что мешает
двигаться дальше



понять, куда уходит
ваша энергия



определить направление
и первые шаги

КАРТА ЖИЗНЕННОЙ ТРАЕКТОРИИ

диагностика вашего пути
к осознанной жизни



ЗАБЕРИТЕ БЕСПЛАТНО

и сделайте первый шаг к новой жизни

Татьяна Арефьева

Карта жизненной траектории

«Автор»

2026

Арефьева Т. А.

Карта жизненной траектории / Т. А. Арефьева — «Автор», 2026

Если вы чувствуете, что жизнь проходит мимо, будто вы – пассажир, а не капитан собственного корабля, энергия утекает сквозь пальцы, оставляя лишь усталость и тревогу, подозреваете, что ваши мысли – не совсем ваши, ваша жизнь не такая, как вам бы хотелось и при этом вы читаете эти строки — то вы уже на верном пути! Этот простой инструмент – ваш первый шаг к ясному видению. Он поможет вам увидеть вашу текущую точку, направление вашего движения и понять как начать писать свой собственный сценарий. Забирайте бесплатно прямо сейчас!

© Арефьева Т. А., 2026

© Автор, 2026

Татьяна Арефьева
Карта жизненной траектории
«Карта жизненной траектории»

Путь к истинной свободе: ваше первое путешествие в осознанность

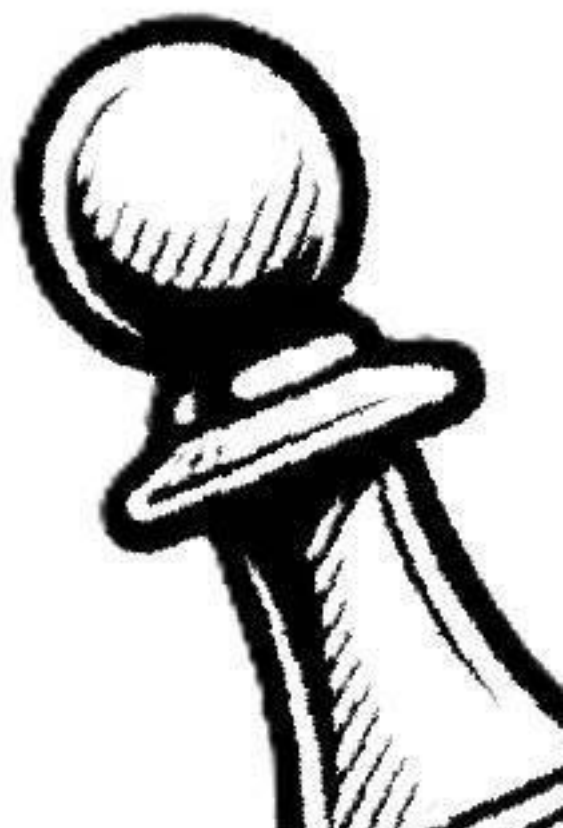
За

15-20

минут

вы

уви-



-
- в каком состоянии находитесь сейчас;
-
- что больше всего влияет на вашу жизнь;
-
- куда ведёт текущая траектория;
-
- какой следующий шаг даст наибольший эффект.

Татьяна Арефьева и проект Солнце Внутри представляют



Приветствую, искатель!

Если вы чувствуете, что жизнь проходит мимо, будто вы – пассажир, а не капитан собственного корабля, энергия утекает сквозь пальцы, оставляя лишь усталость и тревогу, подозреваете, что ваши мысли – не совсем ваши, ваша жизнь не такая, как вам бы хотелось и при этом вы читаете эти строки — то вы уже на верном пути!

Большинство людей пытаются изменить свою жизнь, не зная, где они находятся сейчас. Они пытаются найти выход из лабиринта, но еще больше теряются в нем, потому что не видят его реальную карту. Этот инструмент – ваш первый шаг к ясному видению. Он поможет вам увидеть вашу текущую точку, направление вашего движения и понять как начать писать свой собственный сценарий.

Небольшая инструкция для вашего путешествия:



Отвечайте честно: в этом пространстве нет “правильных” или “неправильных” ответов. Только ваша правда и вы.



Важно первое ощущение: доверьтесь своей интуиции. То, что приходит первым, чаще всего самое важное.



Не спешите: уделите этому путешествию 15-20 минут. Это время – для вас и вашего будущего.

1. Что такое жизненная траектория?

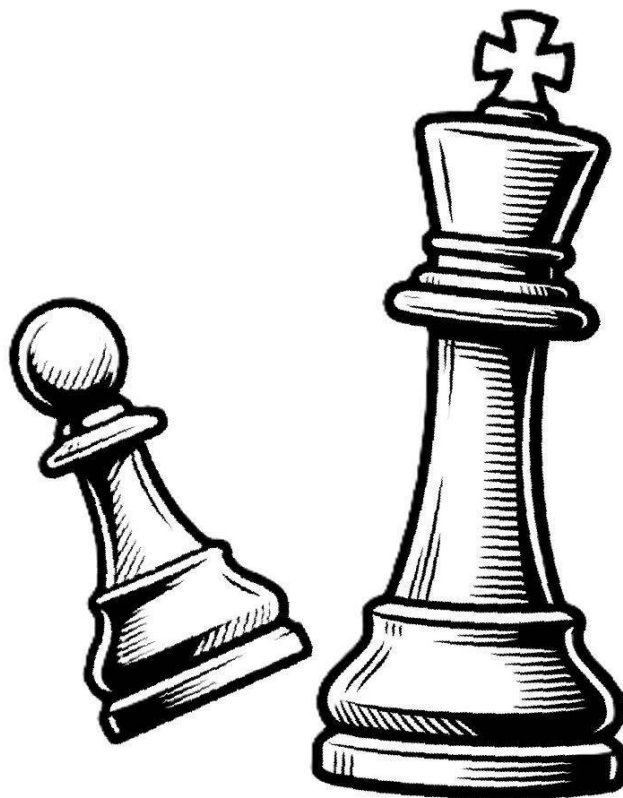
Наша жизнь – это не набор отдельных событий. Это – путь. Представьте, что каждый день вы делаете крошечный шаг. Куда бы вы ни смотрели, куда бы ни направляли своё внимание, что бы ни чувствовали – это и есть ваш ежедневный вектор. Месяцы, годы таких шагов складываются в вашу личную жизненную траекторию, как курс корабля. Даже небольшие действия, повторяемые снова и снова, формируют реальность. А осо-

знание того, куда вы движетесь – это первый шаг к тому, чтобы выбрать собственный

КАК ФОРМ

Ваше буд





2. Насколько вы здесь и сейчас?

Ваше состояние напрямую влияет на всё остальное в жизни, на здоровье, отношения, реализацию, уровень энергии, желание что-то делать и т.д.

Оцените от 1 до 10, где 1 – минимально, 10 – максимально:



Энергия

. Как много у вас жизненной силы? (1-10) _____



Качество сна.

Насколько вы чувствуете себя отдохнувшим(ей) после сна? (1-10) _____



Тревога

. Насколько она присутствует в вашей жизни? (1-10) _____



Эмоциональная устойчивость

. Насколько легко вы выходите из равновесия? (1-10) _____



Концентрация

. Как долго вы можете удерживать внимание? (1-10) _____

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.