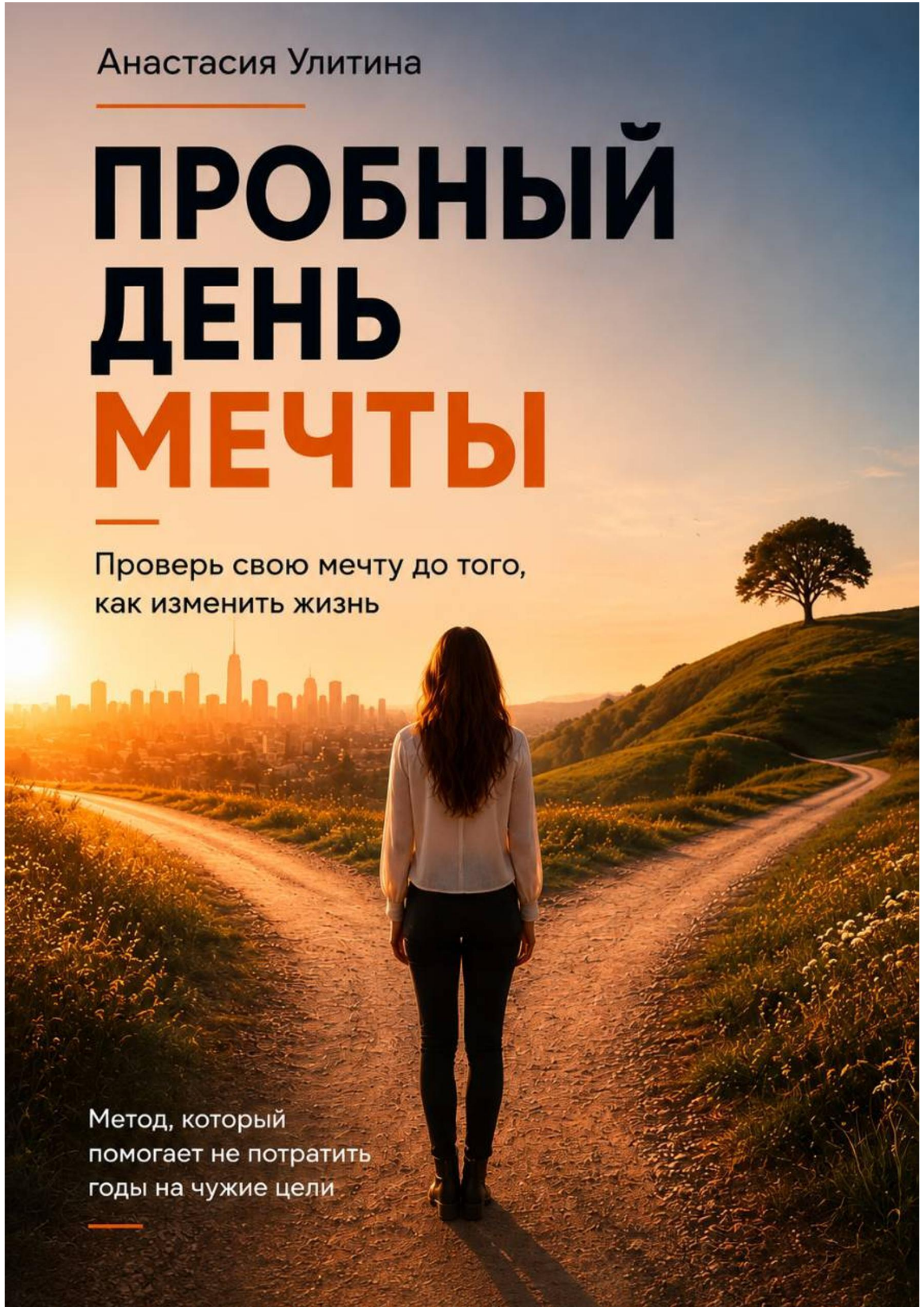


Анастасия Улитина

ПРОБНЫЙ ДЕНЬ МЕЧТЫ

Проверь свою мечту до того,
как изменить жизнь

Метод, который
помогает не потратить
годы на чужие цели



Анастасия Улитина

Пробный день мечты

«Автор»

2026

Улитина А.

Пробный день мечты / А. Улитина — «Автор», 2026

Как за 15 минут отличить истинные желания от навязанных иллюзий и перестать тратить жизнь впустую. Автор, профессионал, годами создававшая успех для других, осознала: счастье не построить по чужому чертежу. Так родилась практика «Пробного дня» — она позволяет за 15 минут прожить день из воображаемого будущего и честно почувствовать, принесёт ли цель радость. Это шанс сэкономить годы, снять маски навязанных обществом желаний и услышать необманивающий внутренний отклик. В книге — пошаговые упражнения, откровенные истории преодоления выгорания, инструменты бережной дисциплины и защиты мечты от токсичного окружения. Личный навигатор к себе, чтобы перестать примерять чужие судьбы и позволить себе роскошь быть настоящей.

© Улитина А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Анастасия Улитина

Пробный день мечты

Предисловие

Как за 15 минут отличить свои истинные желания от навязанных иллюзий и перестать тратить жизнь впустую

Вы когда-нибудь чувствовали, что, достигая очередной вершины, стоите на ней в полном одиночестве и пустоте? Что цели, к которым вы шли годами, не приносят обещанного счастья?

Мы привыкли бежать за чужими идеалами, примеряя на себя стандартные маски успеха: престижная работа, статусные вещи, одобрение окружающих. Но за этим фасадом часто скрывается усталость и тихий шепот души: **«Это не моё»**.

Автор этой книги — профессионал, который годами управлял сложнейшими процессами и создавал успех для других, пока не осознал главную истину: невозможно построить счастье по чужому чертежу. Так родился метод **«Пробного дня»**.

Это уникальная практика, которая позволяет за 15 минут прожить один день из своего воображаемого будущего и почувствовать его на вкус. Это ваш шанс:

Сэкономить годы: понять, принесет ли цель радость, прежде чем вы отдадите ей все свои силы и время.

Снять маски: увидеть разницу между тем, чего хотите вы, и тем, что навязано обществом, рекламой, социальными сетями или страхами.

Почувствовать правду: услышать внутренний отклик, который никогда не обманывает, в отличие от навязанных ожиданий.

Эта книга — ваш личный навигатор к себе. Внутри вас ждут не просто рассуждения, а реальный путь к вашей трансформации:

Практикум с душой: пошаговые упражнения, которые помогут «прощупать» каждую мечту.

Честные истории: путь от выгорания в престижном офисе до обретения семьи, своего дома и истинного смысла.

Инструменты бережности: как защитить свои мечты от токсичного окружения и научиться дисциплине без насилия над собой.

Ваша жизнь — это единственное, что у вас действительно есть. Хватит тратить её на примерку чужих судеб. Позвольте себе роскошь быть собой и достигать того, что

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.