



ПУТЬ КОРОЛЕВЫ

15 РИТУАЛОВ



ГАЙД

Гульмира Сагит

Путь Королевы. 15 ритуалов

«Автор»

2026

Сагит Г.

Путь Королевы. 15 ритуалов / Г. Сагит — «Автор», 2026

Каждая Королева начинается с маленьких ежедневных шагов. «Путь Королевы. 15 ритуалов» — это практический чек-лист, который поможет вам вернуть внутреннее спокойствие, восстановить энергию и сформировать привычки, ведущие к уверенности, любви к себе и эмоциональной устойчивости. укрепить внутреннюю опору; снизить уровень стресса; научиться заботиться о себе без чувства вины; повысить самооценку; наполнить каждый день осознанностью и гармонией. Этот гайд станет вашим ежедневным помощником на пути к внутренней трансформации и поможет сделать первые шаги. Хотите глубже понять причины эмоционального выгорания, научиться выстраивать здоровые границы и пройти полный путь внутреннего преображения? Тогда продолжите путешествие вместе с книгой «Путь от Эмпата к Королеве. Возвращение к себе», где вы найдете глубокие психологические практики, научные объяснения работы мозга и пошаговую систему возвращения к своей внутренней силе.

© Сагит Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
1. Ранний подъём	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Гульмира Сагит

Путь Королевы. 15 ритуалов

ПУТЬ КОРОЛЕВЫ

ГАЙД

15 ПРИВЫЧЕК ЭМПАТА

которые возвращают энергию, устойчивость и радость жизни

От истощения — к энергии.

От спасательства — к опоре на себя.

От выживания — к жизни из любви.

Gulmira Sagit

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Ранний подъём
2. Благодарность
3. Цифровая гигиена
4. Движение тела
5. Забота о здоровье
6. Осознанное питание
7. Тактильность
8. Голос сердца
9. Контакт с природой
10. Новое обучение
11. Путь мастерства
12. Окружение
13. Вклад в мир
14. Финансовая опора
15. Радость как навык

ВВЕДЕНИЕ

Эмпат — это человек с высокой способностью чувствовать эмоции, состояния и потребности других людей.

Это огромный дар. Но без внутренней опоры этот дар может превратиться в источник истощения.

Когда человек постоянно отдаёт, спасает, подстраивается и забывает о себе, нервная система живёт в режиме постоянной нагрузки.

Современная психология и нейронаука показывают: мозг способен изменяться через повторяющиеся действия. Это называется нейропластичностью — способностью мозга создавать новые нейронные связи и формировать новые модели поведения.

Каждая маленькая привычка — это голосование за новую версию себя.

Не нужно менять всю жизнь сразу. Начните хотя бы с трёх шагов.

1. Ранний подъём

Ритуал встречи с собой



Попробуйте начинать день раньше — около 6 утра.

Первые минуты после пробуждения задают состояние нервной системы. Когда мы сразу погружаемся в телефон, новости и чужие эмоции, мы начинаем день из внешнего мира. Когда мы создаём утреннюю тишину — мы возвращаем контакт с собой.

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.