

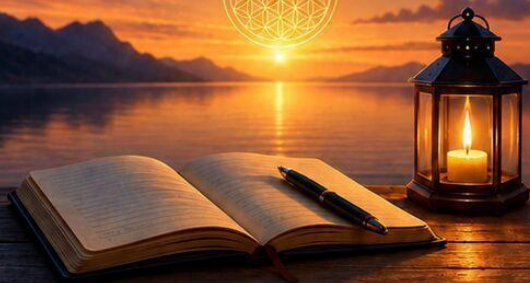
12+

Дополнение к книге
«Учение о Свете. Том 2»

40 дней

Дневник пути
двух сердец

Практики, размышления
и задания для углубления
духовного союза



Владимир Чекалкин

Владимир Чекалкин

40 дней. Дневник

пути двух сердец

<https://litres.ru/74465662>

ISBN 9785007124003

Аннотация

«40 дней. Дневник пути двух сердец» — практическое пространство для честного исследования себя, партнёра и отношений. Каждый день содержит отдельную тему, вопросы для размышления, наблюдения, благодарность и намерение на завтра. Дневник помогает увидеть повторяющиеся реакции, научиться внимательнее слышать другого человека и превращать любовь из чувства в осознанный ежедневный выбор. Его можно проходить самостоятельно или одновременно с партнёром.

Содержание

40 ДНЕЙ	6
ПЕРВЫЕ ДЕСЯТЬ ДНЕЙ. Я	9
ДЕНЬ 1	10
...	12
...	13
ВОПРОСЫ ДНЯ	14
...	16
...	18
...	19
ВОПРОСЫ ДНЯ	20
...	22
...	24
...	25
ВОПРОСЫ ДНЯ	26
...	28
...	30
...	31
ВОПРОСЫ ДНЯ	32
...	34
...	36
...	37
ВОПРОСЫ ДНЯ	38
...	40

...	42
...	43
ВОПРОСЫ ДНЯ	44
...	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

40 дней. Дневник пути двух сердец

Владимир Чекалкин

© Владимир Чекалкин, 2026

ISBN 978-5-0071-2400-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

40 ДНЕЙ

ДНЕВНИК ПУТИ ДВУХ СЕРДЕЦ

Личное пространство наблюдения, осознания и внутреннего изменения

«Практика меняет человека только тогда, когда он способен заметить, что именно происходит внутри него. Дневник нужен не для того, чтобы собрать доказательства неправоты другого, а для того, чтобы увидеть собственный путь достаточно честно, чтобы однажды начать выбирать Любовь там, где прежде действовала привычка»

Как работать с этим дневником

Этот сорокадневный дневник является продолжением практической главы книги и специально устроен так, чтобы не повторять уже описанные медитации, упражнения и способы совместной работы. Практики дают опыт, а дневник помогает этот опыт увидеть, назвать и сохранить, потому что без фиксации человек удивительно быстро возвращается к привычному способу восприятия и уже через несколько дней перестаёт замечать те внутренние сдвиги, которые в момент практики казались очевидными.

Здесь нет задачи каждый день писать много или красиво, однако важно отвечать честно и достаточно конкретно,

не превращая записи в философские рассуждения о том, каким должен быть идеальный союз. Лучше написать несколько точных строк о собственной реакции, чем страницу правильных мыслей, потому что ценность дневника появляется именно тогда, когда он становится зеркалом реального внутреннего движения, а не продолжением нашего публичного образа.

Этот дневник можно проходить одному или одновременно вдвоём, однако записи желательно оставлять личными, если заранее не принято другое решение, потому что человек должен иметь пространство, в котором способен сформулировать ещё незрелую мысль, страх или сомнение без необходимости немедленно объяснять их партнёру. Совместными могут становиться те выводы, которыми действительно хочется поделиться после осмысления, но сам дневник не должен превращаться в инструмент контроля друг друга.

Каждый день начинается с короткого смыслового фокуса, после которого вы отмечаете, какую практику из предыдущей главы выполняли, фиксируете состояние утром, отвечаете на вопросы дня и вечером возвращаетесь к тому, что стало заметно в себе, в другом и в общем пространстве отношений. Завершающая строка «Сегодня Любовь научила меня...» должна оставаться максимально простой: иногда это будет одно слово, иногда несколько предложений, но именно эти сорок строк в конце пути способны оказаться самым

точным свидетельством внутреннего изменения.

Не стремитесь проходить дневник идеально и не начинайте заново из-за пропущенного дня. Если один день выпал, продолжите на следующий, потому что смысл находится не в дисциплинарной безошибочности, а в возвращении внимания. Не используйте вопросы как повод поставить диагноз отношениям, объявить партнёра причиной всех трудностей или принять важное решение в состоянии сильной эмоции; дневник создаёт пространство наблюдения, а не заменяет честный разговор, профессиональную помощь или необходимость установить ясные границы там, где они действительно нужны.

Сорок дней разделены на четыре этапа. Первые десять дней посвящены собственному «я» внутри отношений, вторые десять — способности заново увидеть другого человека, третьи — состоянию общего «мы», а последние десять — тому качеству, которое через человека и союз начинает выходить за пределы самой пары. После каждого этапа есть отдельная остановка, где важно посмотреть не на отдельные события, а на направление. Именно эти четыре остановки позволяют увидеть динамику, которую невозможно заметить, оценивая каждый день отдельно.

ПЕРВЫЕ ДЕСЯТЬ ДНЕЙ. Я

Первые десять дней дневника посвящены не оценке отношений и не попытке понять, что должен изменить другой человек, а внимательному наблюдению за тем, каким именно становлюсь в близости я сам, потому что ни одна практика не становится по-настоящему духовной до тех пор, пока человек использует её прежде всего для исправления другого. Здесь важно не выносить себе приговор, а увидеть собственные автоматические реакции, страхи, способы защиты, привычные ожидания и те места, в которых Любовь уже стала свободнее, чем была раньше.

ДЕНЬ 1

Начальная точка

Увидеть отношения такими, какими они являются сегодня, а не такими, какими я хотел бы их считать.

«Сегодня мне не нужно ничего исправлять; мне нужно увидеть правду спокойно и без обвинения»

Первый день важен не тем, что должен немедленно принести изменение, а тем, что создаёт честную начальную точку, без которой невозможно увидеть настоящий путь. Человек склонен либо идеализировать собственные отношения, либо, находясь в периоде напряжения, видеть в них только трудности, поэтому сегодня важно отказаться от обоих искажений и описать реальность без суда, словно вы впервые наблюдаете собственную жизнь со стороны.

Попробуйте не объяснять причины и не искать виноватого; гораздо важнее зафиксировать, что именно вы чувствуете рядом с любимым человеком, где ощущаете близость, где появляется напряжение, что в отношениях даёт вам силу и что незаметно отнимает её, потому что именно из такой честности начинается любое настоящее изменение.

Дата: _____

Практика из предыдущей главы, которую я сегодня

ВЫПОЛНЯЛ:

...

...

Моё состояние утром:

...

...

ВОПРОСЫ ДНЯ

1. Какими тремя словами я описал бы состояние наших отношений сегодня и почему именно этими словами?

...

...

2. Что в наших отношениях сейчас действительно живо и ценно, а что я поддерживаю скорее по привычке?

...

...

3. Какого изменения я больше всего хочу в ближайшие сорок дней и что в этом изменении зависит именно от меня?

...

...

Главное открытие дня:

...

...

...

Что я увидел сегодня в себе:

...

...

...

Что я увидел сегодня в другом человеке: Попробуйте отметить не только поступки, но и состояние человека рядом.

...

...

...

Что изменилось между нами сегодня:

...

...

...

За что я сегодня благодарен:

...

...

...

Что я хочу изменить завтра: Выберите одно небольшое изменение, которое полностью находится в вашей ответственности.

...

...

...

Сегодня Любовь научила меня...

...

.....

ДЕНЬ 2

Мои ожидания

Отделить любовь от скрытого списка того, что другой человек «должен» мне дать.

«Ожидание перестаёт управлять мной в тот момент, когда я способен увидеть его и превратить в честную просьбу или отпустить»

Практически каждый человек входит в близкие отношения не только с чувствами, но и с целой системой ожиданий, значительная часть которых никогда не была произнесена вслух, потому что нам кажется очевидным, каким должен быть любящий мужчина, какой должна быть любящая женщина, как часто другой обязан проявлять внимание, угадывать настроение, поддерживать, соглашаться, защищать или подтверждать нашу ценность.

Сегодня важно увидеть эти невидимые договоры, потому что именно они часто становятся источником разочарования: другой человек нарушает правило, о существовании которого никогда не знал, а мы переживаем это как отсутствие любви.

Дата: _____

Практика из предыдущей главы, которую я сегодня выполнял:

...

...

Моё состояние утром:

...

...

ВОПРОСЫ ДНЯ

1. Какие три ожидания от любимого человека я считаю настолько очевидными, что почти никогда их не формулирую?

...

...

2. Какие из моих ожиданий являются разумной потребностью, о которой можно честно попросить, а какие требуют, чтобы другой постоянно подтверждал мою ценность или безопасность?

...

...

3. Как я обычно реагирую, когда моё невысказанное ожидание не исполняется?

...

...

Главное открытие дня:

...

...

...

Что я увидел сегодня в себе:

...

...

...

Что я увидел сегодня в другом человеке: обратите внимание, какие ожидания другого человека вы раньше не замечали.

...

...

...

Что изменилось между нами сегодня:

...

...

...

За что я сегодня благодарен:

...

...

...

Что я хочу изменить завтра: завтра попробуйте одну претензию заменить конкретной просьбой.

...

...

...

Сегодня Любовь научила меня...

...

.....

ДЕНЬ 3

Где во мне говорит страх

Увидеть те реакции, которые выглядят как любовь, но рождаются из боязни потерять, быть отвергнутым или оказаться недостаточным.

«Я могу видеть собственный страх, не позволяя ему автоматически управлять моей Любовью»

Страх редко приходит в отношения под собственным именем; гораздо чаще он маскируется под заботу, желание всё знать, необходимость получить немедленный ответ, обиду на дистанцию, ревность или стремление заранее контролировать то, что ещё даже не произошло, и именно поэтому человеку трудно отличить момент, когда он действительно защищает связь, от момента, когда пытается защититься от собственной внутренней тревоги.

Сегодня не нужно бороться со страхом, потому что вытесненный страх становится только сильнее; достаточно увидеть его источник и признать, чего именно вы боитесь лишиться, если другой человек однажды поведёт себя не так, как вам хотелось бы.

Дата: _____

Практика из предыдущей главы, которую я сегодня выполнял:

...

...

Моё состояние утром:

...

...

ВОПРОСЫ ДНЯ

1. Какой страх чаще всего включается во мне в близких отношениях?

...

...

2. Как этот страх влияет на мои слова, решения и способ разговаривать с любимым человеком?

...

...

3. Если бы я знал, что моя ценность не зависит от поведения другого, что я делал бы иначе?

...

...

Главное открытие дня:

...

...

...

Что я увидел сегодня в себе:

...

...

...

Что я увидел сегодня в другом человеке: Попробуйте заметить не только поведение партнёра, но и то, где за ним может стоять его собственный страх.

...

...

...

Что изменилось между нами сегодня:

...

...

...

За что я сегодня благодарен:

...

...

...

Что я хочу изменить завтра: Выберите одну ситуацию, в которой завтра сначала назовёте свой страх, а уже потом будете действовать.

...

...

...

Сегодня Любовь научила меня...

...

.....

ДЕНЬ 4

Моя правота и наша близость

Понять, сколько энергии я трачу на доказательство собственной позиции и что происходит с отношениями в момент этой борьбы.

«Мне не нужно становиться неправым, чтобы перестать превращать правоту в оружие»

Правота важна, особенно когда речь идёт о фактах, границах, ответственности и нравственном выборе, однако в близких отношениях человек иногда продолжает спор уже после того, как вопрос перестал касаться истины и превратился в борьбу за то, чья версия реальности будет признана главной.

Сегодня важно вспомнить, как именно вы ведёте себя в момент несогласия, что происходит с вашим голосом, вниманием и способностью слышать, и особенно заметить тот момент, когда желание понять исчезает, а его место занимает желание победить.

Дата: _____

Практика из предыдущей главы, которую я сегодня выполнял:

...

...

Моё состояние утром:

...

...

ВОПРОСЫ ДНЯ

1. Как я понимаю, что перестал искать решение и начал бороться за победу?

...

...

2. Что я обычно чувствую, когда признаю, что другом оказался прав или увидел то, чего не увидел я?

...

...

3. Какая фраза помогла бы мне сохранить достоинство и одновременно выйти из борьбы за превосходство?

...

...

Главное открытие дня:

...

...

...

Что я увидел сегодня в себе:

...

...

...

Что я увидел сегодня в другом человеке: Заметьте, где позиция другого могла содержать хотя бы часть истины,

которую вы раньше отвергали.

...

...

...

Что изменилось между нами сегодня:

...

...

...

За что я сегодня благодарен:

...

...

...

Что я хочу изменить завтра: В следующем споре попробуйте сначала сформулировать позицию другого так, чтобы он узнал в ней себя.

...

...

...

Сегодня Любовь научила меня...

...

.....

ДЕНЬ 5

Мой способ защищаться

Увидеть, что я делаю, когда чувствую угрозу близости: нападаю, замолкаю, отдаляюсь, обесцениваю или стараюсь немедленно всё исправить.

«Чем раньше я способен назвать свою уязвимость, тем меньше мне приходится защищать её разрушительным способом»

У каждого человека существует привычная стратегия защиты, сформированная задолго до нынешних отношений, и именно она часто включается быстрее сознательного выбора, поэтому один повышает голос, другой уходит в молчание, третий начинает объяснять и оправдываться, четвёртый делает вид, что ему всё равно, хотя внутри переживает сильную боль.

Задача сегодняшнего дня заключается не в том, чтобы запретить себе защиту, а в том, чтобы увидеть её цену и понять, помогает ли она действительно сохранить достоинство или только увеличивает расстояние между двумя людьми.

Дата: _____

Практика из предыдущей главы, которую я сегодня выполнял:

...

...

Моё состояние утром:

...

...

ВОПРОСЫ ДНЯ

1. Как выглядит моя автоматическая защитная реакция?

...

...

2. Что я пытаюсь защитить в этот момент: достоинство, безопасность, образ себя, контроль или страх быть покинутым?

...

...

3. Как я мог бы сообщить о своей уязвимости раньше, чем включится привычная защита?

...

...

Главное открытие дня:

...

...

...

Что я увидел сегодня в себе:

...

...

...

Что я увидел сегодня в другом человеке: Попробуйте увидеть защитную реакцию другого не только как нападение

на вас, но и как способ справляться с внутренним напряжением.

...

...

...

Что изменилось между нами сегодня:

...

...

...

За что я сегодня благодарен:

...

...

...

Что я хочу изменить завтра: Подготовьте одну фразу, которой сможете завтра обозначить своё состояние без обвинения.

...

...

...

Сегодня Любовь научила меня...

...

.....

ДЕНЬ 6

Что я не умею принимать

Отделить реальные границы от желания переделать другого под собственную систему удобства.

«Принятие начинается там, где я перестаю путать чужую инаковость с ошибкой»

Принятие не означает согласия со всем и никогда не требует терпеть разрушительное поведение, однако существует множество различий, которые причиняют нам дискомфорт не потому, что опасны, а потому, что нарушают привычную картину правильного, и именно вокруг таких вещей иногда годами ведётся бессмысленная борьба.

Сегодня важно честно посмотреть, какие качества другого действительно требуют разговора и изменения, а какие, возможно, являются частью его темперамента, ритма, характера или способа жить, который просто не совпадает с вашим.

Дата: _____

Практика из предыдущей главы, которую я сегодня выполнял:

...

...

Моё состояние утром:

...

...

ВОПРОСЫ ДНЯ

1. Какое качество любимого человека я пытаюсь изменить дольше всего?

...

...

2. Что именно в этом качестве угрожает мне или просто раздражает меня?

...

...

3. Как изменились бы наши отношения, если бы я перестал считать это качество личным вызовом?

...

...

Главное открытие дня:

...

...

...

Что я увидел сегодня в себе:

...

...

...

Что я увидел сегодня в другом человеке: Назовите одну особенность другого, которую сегодня готовы увидеть без попытки исправления.

...

...

...

Что изменилось между нами сегодня:

...

...

...

За что я сегодня благодарен:

...

...

...

Что я хочу изменить завтра: завтра сознательно не комментируйте одну безопасную особенность, которую обычно пытаетесь корректировать.

...

...

...

Сегодня Любовь научила меня...

...

.....

ДЕНЬ 7

Моя способность просить

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.