

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ РЕАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

МАНИФЕСТАЦИЯ 30 ДНЕЙ К НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Практика намерения, фокуса и действий
для тех, кто хочет изменить свою жизнь

- ✓ Четкое видение и цели
- ✓ Работа с убеждениями
- ✓ Визуализация и journaling
- ✓ Дневные практики
- ✓ Конкретные действия
- ✓ Трекер 30 дней
- ✓ 90-дневный план

30
ДНЕЙ
ПРАКТИКИ,
УПРАЖНЕНИЙ
И ЗАДАНИЙ



ЦЕЛИ

Как понять,
чего ты действительно
хочешь



МЫШЛЕНИЕ

Как убрать
ограничивающие
убеждения



ПРАКТИКИ

Визуализация,
journaling
и ежедневные задания



ДЕЙСТВИЯ

Маленькие шаги
к большим
результатам



РЕЗУЛЬТАТ

Твоя новая
реальность
уже начинается

Виктория Кабанец

Манифестация: 30 дней к новой реальности

*<https://litres.ru/74535207>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Что, если манифестация — это не ожидание чуда, а способ яснее увидеть желаемую жизнь и начать постепенно двигаться к ней?

«Манифестация: 30 дней к новой реальности» — практический workbook для тех, кто хочет лучше понять свои желания, изменить привычный внутренний диалог, научиться фокусироваться на важном и соединить намерение с реальными действиями.

Каждый день вас ждёт новая практика: работа с целями и ограничивающими убеждениями, визуализация, scripting, journaling, благодарность, future-self, денежные установки, работа со страхами и конкретные шаги к выбранной цели.

Внутри — 30 дней упражнений и заданий, manifestation tracker, практики для работы с деньгами и желаниями, 10 глубоких prompts для самоанализа и итоговый 90-дневный план, который поможет продолжить изменения после завершения challenge.

Это книга не о том, чтобы просто загадать желание и ждать. Она о том, чтобы определить направление, изменить то, что зависит от вас, и шаг за шагом создавать новую главу своей жизни.

Содержание

Введение. Манифестация без ожидания чуда	6
Перед началом. Ваша точка А	7
Главный вопрос	9
Неделя 1. Ясность	10
День 1. Что я действительно хочу	11
День 2. Идеальный день	12
День 3. Будущее через год	13
День 4. Желание или чужое ожидание	14
День 5. Цена желания	15
День 6. Мои ресурсы	16
День 7. Намерение	17
Неделя 2. Убеждения и внутренний диалог	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Виктория Кабанец

Манифестация: 30 дней

к новой реальности

Манифестация: 30 дней к новой реальности

**Практика намерения, фокуса и действий для тех,
кто хочет изменить свою жизнь**

Виктория Кабанец

Практический workbook

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Манифестация без ожидания чуда

Манифестацию можно использовать как практику осознанного выбора направления: вы формулируете желаемое, замечаете убеждения и привычки, которые мешают двигаться вперёд, удерживаете внимание на приоритетах и регулярно совершаете реальные действия.

Эта книга не обещает, что мысли сами по себе изменят внешние обстоятельства. Визуализация, journaling и работа с намерением здесь используются как инструменты фокуса, самоанализа и мотивации.

Следующие 30 дней — не соревнование. Важнее честность и регулярность, чем идеальное выполнение каждого упражнения.

Перед началом. Ваша точка А

Сфера

Оценка 1–10

Что хочу изменить

Финансы

Работа / дело

Отношения

Здоровые привычки

Дом / среда

Самооценка

Отдых / радость

Главный вопрос

Если через год моя жизнь станет заметно лучше, что именно будет по-другому?

Неделя 1. Ясность

Цель первой недели — перестать желать «всего и сразу» и определить, какую реальность вы действительно хотите строить.

День 1. Что я действительно хочу

Запишите 10 желаний без оценки их реалистичности.

Отметьте три, которые важны лично вам, а не окружающим.

Выберите одно главное направление на эти 30 дней.

Какое желание вызывает у меня больше всего энергии — и почему?

День 2. Идеальный день

Опишите обычный день вашей желаемой жизни: утро, работа, люди, деньги, дом, вечер.

Не пишите только о вещах — добавьте ощущения, ритм и занятия.

Что из этого идеального дня я могу добавить в жизнь уже сейчас?

День 3. Будущее через год

Напишите письмо от себя из будущего.

Опишите, что изменилось и какие решения привели к этому.

Какие три решения моя будущая версия благодарит меня за то, что я приняла сегодня?

День 4. Желание или чужое ожидание

Возьмите пять целей и спросите: «Я хочу этого или хочу одобрения?»

Уберите хотя бы одну цель, которая больше не ваша.

Чего бы я хотела, если бы мне не нужно было никому ничего доказывать?

День 5. Цена желания

Любая цель требует времени, внимания или отказа от чего-то.

Запишите, что вы готовы вкладывать и чем не готовы жертвовать.

Какие границы помогут мне идти к цели без саморазрушения?

День 6. Мои ресурсы

Запишите навыки, связи, опыт, время и инструменты, которые у вас уже есть.

Рядом укажите, как каждый ресурс может помочь.

Что у меня уже есть, но я недооцениваю?

День 7. Намерение

Сформулируйте одно намерение на следующие 23 дня.

Сделайте его конкретным и связанным с действиями.

Моё

намерение:

Неделя 2. Убеждения и внутренний диалог

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.