

— ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ —

МАНИФЕСТАЦИЯ ЧЕРЕЗ ОБРАЗ СЕБЯ

Как изменить представление о себе,
перестать жить по старому сценарию
и стать человеком, который выбирает новую жизнь



НОВОЕ
МЫШЛЕНИЕ



УВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ



ГАРМОНИЯ
И БАЛАНС



НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ



ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ



21-ДНЕВНАЯ
ПРАКТИКА



90-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН

*Новая
версия
меня*



ОБРАЗ СЕБЯ

Как изменить
внутренний диалог



УСТАНОВКИ

Как отпустить
старые убеждения



ПРАКТИКА

Визуализации,
аффирмации,



ПЛАН

21 день к новому себе
и 90-дневный план

Виктория Кабанец

Манифестация

через образ себя

<https://litres.ru/74535324>

SelfPub; 2026

Аннотация

То, как вы видите себя, влияет на решения, границы, отношения, деньги и возможности, которые вы позволяете себе принимать.

«Манифестация через образ себя» — практическое руководство по работе с self-concept и внутренней идентичностью. Книга поможет заметить старые ярлыки и сценарии, изменить внутренний диалог и постепенно создать образ себя, который поддерживает ваши новые цели.

Внутри — работа с убеждениями, future self, визуализация, scripting, практики самооценки, 40 journal prompts, 50 действий новой версии себя, 21-дневный Identity Reset, трекер изменений и 90-дневный план.

Это не обещание мгновенно изменить реальность силой мысли. Главная задача книги — соединить новый образ себя с конкретными решениями, привычками и действиями.

Содержание

Введение. Новая жизнь начинается не с новой декорации	6
Что вы будете делать	7
Часть I. Как формируется образ себя	8
1. Вы живёте не только из целей, но и из идентичности	8
Практика: мои ярлыки	9
2. Чужие слова, которые стали внутренним голосом	11
Часть II. Старая версия меня	13
3. Карта старого сценария	13
4. Вторичная выгода старой идентичности	15
Часть III. Создаём новый self-concept	16
5. Не идеальная версия — а следующая версия	16
6. Пять опор новой идентичности	18
Часть IV. Внутренний диалог	19
7. От affirmаций к правдоподобным мыслям	19
8. Язык, который оставляет пространство для роста	21
Часть V. Future self	22
9. Интервью с будущей собой	22

Виктория Кабанец

Манифестация

через образ себя

Манифестация через образ себя

Как изменить представление о себе, перестать жить по старому сценарию и стать человеком, который выбирает новую жизнь

Практическое руководство • self-concept • identity reset • workbook

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Новая жизнь начинается не с новой декорации

Иногда человек меняет работу, город, отношения, ставит новые цели и обещает себе начать заново — но через несколько месяцев обнаруживает знакомые мысли, решения и привычки. Внешние обстоятельства изменились, а внутренний сценарий остался прежним.

Образ себя — это набор представлений о том, кто вы, чего заслуживаете, на что способны и что «обычно происходит с такими, как вы». Эти представления не являются приговором. Часть из них сформировалась из опыта, чужих слов и повторяющихся выводов. Их можно замечать, проверять и постепенно менять.

В этой книге манифестация рассматривается не как магический способ получить желаемое одной мыслью, а как практика направления внимания, формирования более полезного self-concept и последовательных действий.

Что вы будете делать

отделять факты о себе от старых ярлыков;
находить повторяющиеся внутренние сценарии;
создавать реалистичный образ будущей версии себя;
менять внутренний диалог и поведение;
тренировать способность выдерживать новую норму;
проходить 21-дневный identity reset;
составлять 90-дневный план закрепления изменений.

Часть I. Как формируется образ себя

1. Вы живёте не только из целей, но и из идентичности

Цель отвечает на вопрос «чего я хочу?». Идентичность — «кто я, когда принимаю решения?». Если цель — увеличить доход, а внутри живёт убеждение «я человек, который всегда всё портит», любое временное препятствие может восприниматься как подтверждение старой истории.

Полезнее не заставлять себя верить в противоположность, а расширять картину: «Раньше я часто бросала начатое. Сейчас я учусь завершать маленькие циклы и уже могу привести конкретные примеры».

Практика: мои ярлыки

Старый ярлык

Откуда он мог появиться

Что показывают факты сегодня

Я неорганизованная

Мне не везёт

Я не умею зарабатывать

Меня всегда бросают

Какой ярлык сильнее всего влияет на мои решения сейчас?

2. Чужие слова, которые стали внутренним голосом

Некоторые фразы мы повторяем годами, хотя когда-то они принадлежали родителям, партнёру, учителю, начальнику или окружению. Привычность мысли не делает её истинной.

Фраза, которую я слышала

Чей это был голос?

Хочу ли я оставить это убеждение?

Фраза, которую я возвращаю её владельцу:

Часть II. Старая версия меня

3. Карта старого сценария

Сценарий обычно состоит из цепочки: триггер → автоматическая мысль → эмоция → действие → результат → вывод о себе. Изменения легче начинать не с последнего звена, а с момента, где у вас появляется выбор.

Триггер

Мысль

Моё действие

Результат

Кто-то не ответил

Я неинтересна

пишу снова / тревожусь

усиливается зависимость

Вижу дорогую возможность

Это не для меня

не пробую

нет нового опыта

Ошибка

Я всё испортила

бросаю

старый ярлык укрепляется

4. Вторичная выгода старой идентичности

Даже неприятный образ себя может давать скрытую безопасность. Если я считаю себя «человеком, который не умеет продавать», мне не нужно сталкиваться с отказами. Если я «всегда выбираю не тех», можно не учиться медленно узнавать человека.

От какой ответственности меня освобождает старая история?

Какой риск мне не приходится принимать?

Чьё одобрение я сохраняю, оставаясь прежней?

Что станет сложнее, если я действительно изменюсь?

Мой честный ответ:

Часть III. Создаём новый self-concept

5. Не идеальная версия — а следующая версия

Будущая версия вас не должна быть безошибочной, всегда уверенной и бесконечно продуктивной. Такой образ быстро становится ещё одним стандартом, которому невозможно соответствовать. Создайте версию, которая умеет возвращаться к курсу после ошибок.

Сфера

Старая версия

Следующая версия

Деньги

избегает цифр

раз в неделю смотрит финансы

Работа

ждёт уверенности

делает маленький тест

Отношения

угадывает чужие желания

говорит о своих потребностях

Тело

начинает слишком резко

выбирает устойчивый минимум

6. Пять опор новой идентичности

Что я выбираю регулярно.

Что я больше не нормализую.

Как я разговариваю с собой после ошибки.

Какие обещания себе выполняю.

Какие доказательства изменений замечаю.

Мои пять опор:

Часть IV. Внутренний диалог

7. От аффирмаций к правдоподобным мыслям

Если фраза «я миллионер» вызывает внутреннее сопротивление, она может не помогать. Мостовая мысль соединяет текущее состояние с направлением движения.

Жёсткая старая мысль
Слишком далёкая фраза
Мостовая мысль

У меня ничего не получается
У меня получается всё
Я могу научиться одному следующему шагу

Я никому не нужна
Все меня любят
Я могу выбирать взаимные отношения

Я не умею зарабатывать
Деньги легко текут ко мне

Я могу развивать навыки, которые повышают мой доход

8. Язык, который оставляет пространство для роста

Замените «я такая» на «я часто делала так раньше».

Замените «никогда» на конкретный период или ситуацию.

Замените «не могу» на «пока не умею / не выбрала / не готова».

Отделяйте ошибку от личности: не «я провал», а «этот способ не сработал».

Три фразы, которые я перестаю использовать о себе:

Часть V. Future self

9. Интервью с будущей собой

1. Как начинается твой обычный день?

2. Что ты больше не делаешь из страха?

3. Как ты принимаешь финансовые решения?

4. Как ты реагируешь на отказ?

5. Какие люди находятся рядом?

6. Что ты делаешь, когда сомневаешься?

7. Как ты защищаешь своё время?

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.