

— ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ —

Scripting

ДНЕВНИК НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Как записывать желания,
менять внутренний сценарий
и превращать намерения
в конкретные действия



ИСПОЛНЕНИЕ
ЖЕЛАНИЙ



НОВЫЙ
ВНУТРЕННИЙ
СЦЕНАРИЙ



УВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ



ИЗОБИЛИЕ
И ПРОЦВЕТАНИЕ



ГАРМОНИЧНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ



КОНКРЕТНЫЕ
ДЕЙСТВИЯ



БОЛЬШЕ
СЧАСТЬЯ
В КАЖДЫЙ ДЕНЬ



50
ГОТОВЫХ



30-ДНЕВНАЯ
SCRIPTING



30
ПРИМЕРОВ



90-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН

Виктория Кабанец

Scripting: дневник новой реальности

<https://litres.ru/74535354>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что, если ваши желания перестанут быть только мыслями и превратятся в ясный сценарий действий?

«Scripting: дневник новой реальности» — практическое руководство и рабочая тетрадь для тех, кто хочет использовать письменные практики для постановки целей, изменения внутренних сценариев и создания более осознанной жизни.

Внутри — morning и evening scripting, практики для денег, любви, работы и уверенности, Ideal Day, Evidence Journal, 30 готовых примеров, 50 вопросов и заданий, 30-дневный Scripting Challenge и 90-дневный Future Self Plan.

Книга не обещает исполнения желаний одной силой мысли. Scripting используется как инструмент самоанализа: он помогает яснее увидеть желаемое, заметить ограничивающие убеждения и связать намерения с конкретными решениями и действиями.

Содержание

Введение. Зачем записывать новую реальность	5
Как работать с книгой	6
Часть I. Желание, фантазия и намерение	7
1. Три уровня	7
Практика: переведите желание в намерение	9
Часть II. Правила сильного scripting	10
2. Пишите сцену, а не лозунг	10
3. Добавляйте ощущения без принуждения	11
4. Оставляйте неизвестное неизвестным	12
5. Завершайте действием	13
Часть III. Формула записи	14
6. Шесть элементов	14
Шаблон	15
Часть IV. Morning scripting	16
10-минутный утренний сценарий	17
Шаблон утра	18
Часть V. Evening scripting	19
Пять вечерних вопросов	20
Часть VI. Scripting для денег	21
Денежный script	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Виктория Кабанец

Scripting: дневник

новой реальности

Scripting: дневник новой реальности

Как записывать желания, менять внутренний сценарий и превращать намерения в конкретные действия

Практическое руководство и рабочая тетрадь

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Зачем записывать новую реальность

Scripting — это практика письменного описания желаемой жизни, решений и поведения так, будто вы уже движетесь в выбранном направлении. В этой книге она используется не как обещание магического результата, а как способ сделать желания конкретнее, увидеть внутренние противоречия и связать намерение с действиями.

Когда желание существует только в голове, оно легко меняется вместе с настроением. Запись заставляет уточнять детали: чего именно я хочу, зачем, как это будет выглядеть в обычном дне, что зависит от меня и какое действие можно сделать уже сейчас.

Как работать с книгой

Пишите конкретно, но оставляйте место для вариантов.

Не пытайтесь заставить себя чувствовать то, чего вы не чувствуете.

После каждой практики ищите хотя бы одно действие в своей зоне контроля.

Возвращайтесь к записям раз в неделю и отмечайте, что изменилось.

Не используйте scripting для попытки контролировать чувства и решения другого человека.

Часть I. Желание, фантазия и намерение

1. Три уровня

Уровень

Пример

Что добавить

Фантазия

Хочу много денег

конкретная цель и механизм

Желание

Хочу увеличить доход

срок, сумма, варианты

Намерение

Хочу +30 000 # в месяц

действия, тесты, сроки

Scripting становится полезнее, когда текст не заканчива-

ется красивой картинкой. Хорошая запись помогает увидеть мост между сегодняшней точкой и желаемой.

Практика: переведите желание в намерение

Моё желание:

Почему это важно именно мне:

Что в этом зависит от меня:

Первый проверяемый шаг:

Часть II. Правила сильного scripting

2. Пишите сцену, а не лозунг

Вместо «я успешна» опишите обычный вторник вашей будущей жизни: где вы просыпаетесь, что делаете утром, какие задачи решаете, с кем общаетесь, как распоряжаетесь временем и деньгами.

3. Добавляйте ощущения без принуждения

Можно описывать спокойствие, интерес, облегчение, уверенность. Но если фраза кажется ложной, используйте переход: «Я учусь чувствовать себя спокойнее, когда...».

4. Оставляйте неизвестное неизвестным

Не нужно придумывать точный путь к результату, если вы его пока не знаете. Запишите направление и следующий эксперимент.

5. Завершайте действием

После каждой записи ответьте: «Какое действие в ближайшие 24 часа соответствует этому сценарию?»

Часть III. Формула записи

6. Шесть элементов

Дата или период будущей сцены.

Контекст: где вы и что происходит.

Конкретный желаемый результат.

Ваше поведение и решения.

Эмоциональный тон без преувеличения.

Действие из настоящего, которое поддерживает сцену.

Шаблон

Сегодня _____. Я замечаю, что

В моей жизни теперь стало нормальным

Я веду себя иначе в том, что касается

Особенно я рада тому, что

Я понимаю, что к этому привели мои решения:

Сегодняшний шаг, который поддерживает эту реальность:

Часть IV. Morning scripting

Утренняя практика нужна не для предсказания идеального дня, а для выбора фокуса.

10-минутный утренний сценарий

1 минута: что сегодня действительно важно.

3 минуты: как я хочу вести себя сегодня.

3 минуты: одна желаемая сцена дня.

2 минуты: возможное препятствие и мой ответ.

1 минута: первое действие.

Шаблон утра

Сегодня я хочу чувствовать больше:

Сегодня я выбираю быть человеком, который

Самый важный результат дня:

Если возникнет _____, я отвечу так:

Моё первое действие:

Часть V. Evening scripting

Вечером полезно не переписывать день в фантазии, а замечать реальные доказательства движения.

Пять вечерних вопросов

Что сегодня получилось лучше, чем обычно?

Где я выбрала старый сценарий?

Как я могла бы ответить иначе в следующий раз?

Какое доказательство новой реальности уже есть?

Что я переносу в завтра осознанно, а не из чувства вины?

Моя вечерняя запись:

Часть VI. Scripting для денег

Финансовый scripting лучше связывать с цифрами, навыками и решениями. Запись «у меня 300 000 # в месяц» полезнее дополнить ответами: за что мне платят, сколько клиентов или продаж это требует, какую ценность я создаю?

Желаемый результат

Возможный механизм

Действие на этой неделе

+30 000 #/мес.

новая услуга

сделать оффер и отправить 10 предложений

рост продаж

лучший продукт/листинг

переписать 3 предложения

финансовая подушка

регулярное накопление

настроить перевод после дохода

Денежный script

Я открываю финансовый обзор и вижу

Эти деньги появились благодаря

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.