

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

МАНИФЕСТАЦИЯ ПЕРЕМЕН

Как отпустить прошлое,
выйти из застоя и начать
создавать новый этап
своей жизни



ОТПУСКАЕМ
ПРОШЛОЕ



ВЫХОДИМ
ИЗ ЗАСТОЯ



НАХОДИМ
НОВОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ



ОТКРЫВАЕМ
НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ



СОЗДАЕМ
ЖИЗНЬ,
КОТОРАЯ
ВДОХНОВЛЯЕТ

НОВАЯ ГЛАВА

СВОБОДА

РАЗВИТИЕ

ВДОХНОВЕНИЕ

Я СЧАСТЛИВА

Сегодня
я выбираю
новую главу
своей жизни



21-ДНЕВНЫЙ
RESET



50
ВОПРОСОВ



30
ПРАКТИЧЕСКИХ



90-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН

Виктория Кабанец

Манифестация перемен

<https://litres.ru/74535427>

SelfPub; 2026

Аннотация

Иногда прошлое уже закончилось, но мы продолжаем жить так, будто всё ещё должны к нему вернуться.

«Манифестация перемен» — практическое руководство для тех, кто чувствует застой, боится начать заново или понимает, что прежний этап жизни больше не подходит.

Книга поможет разобраться, что пора оставить в прошлом, отделить реальный риск от страха неизвестности и создать более ясный образ следующей главы. Внутри — практики отпускания, Future Chapter Scripting, визуализация перехода, матрица решений, работа с отношениями, деньгами и новыми возможностями, 50 вопросов для самоанализа, 30 практических действий, 21-дневный Reset и 90-дневный план «Моя новая глава».

Это не обещание изменить жизнь одной силой мысли. Главная задача книги — помочь соединить намерение с решениями и конкретными действиями.

Содержание

Введение. Когда старая глава уже закончилась	5
Для чего эта книга	6
Часть I. Точка перехода	7
1. Что именно закончилось?	7
2. Признаки застоя	9
Часть II. Что я больше не беру с собой	10
3. Инвентаризация старой главы	10
4. Невидимый багаж	12
Часть III. Закрытие незавершённого	13
5. Три вида незавершённости	13
Практика: письмо без отправки	15
Часть IV. Страх перемен	16
6. Опасность или непривычность?	16
7. Цена бездействия	18
Часть V. Комфортная зона и безопасная зона	20
8. Это не одно и то же	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Виктория Кабанец

Манифестация перемен

Манифестация перемен

**Как отпустить прошлое, выйти из застоя и начать
создавать новый этап своей жизни**

Практическое руководство и рабочая тетрадь

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Когда старая глава уже закончилась

Иногда перемены начинаются не с вдохновения, а с ощущения: «так больше нельзя». Старый формат отношений, работы, привычек или образа жизни уже не подходит, но новый ещё не стал понятным. Между этими точками возникает неприятная пауза: прежнее больше не работает, а следующая версия жизни пока существует только как возможность.

В этой книге манифестация рассматривается как способ направить внимание на желаемое будущее, уточнить намерения и подкрепить их реальными решениями. Она не гарантирует, что внешние обстоятельства изменятся от одних мыслей. Но ясность, наблюдение за собственными сценариями и последовательные действия действительно могут менять то, как вы строите следующий этап.

Для чего эта книга

закрыть незавершённые внутренние главы;
понять, что вы больше не хотите брать с собой;
отделить страх перемен от реального риска;
создать образ следующего этапа жизни;
перевести желания в решения и маленькие эксперименты;
пройти 21-дневный Reset;
составить 90-дневный план «Моя новая глава».

Часть I. Точка перехода

1. Что именно закончилось?

Мы часто пытаемся вернуть не саму ситуацию, а чувство безопасности, знакомости или надежды, которое с ней связано. Поэтому первый шаг — назвать завершение точнее.

Сфера

Что больше не работает

Что я всё ещё пытаюсь сохранить

Отношения

Работа / бизнес

Образ жизни

Окружение

Представление о себе

2. Признаки застоя

Вы много анализируете, но редко принимаете решения.

Повторяете один и тот же разговор с собой.

Ждёте идеального момента для начала.

Возвращаетесь к прошлому только потому, что оно знакомо.

Считаете неопределённость доказательством того, что новое решение ошибочно.

Откладываете маленькие шаги, потому что пока не видите весь путь.

Где я чувствую самый сильный застой сейчас?

Часть II. Что я больше не беру с собой

3. Инвентаризация старой главы

Отпустить прошлое не значит объявить его бессмысленным. Можно сохранить опыт и перестать сохранять сценарий.

**Я оставляю в прошлом
Чему это меня научило
Что беру вместо этого**

4. Невидимый багаж

обещания, которые вы дали старой версии себя;
чужие ожидания;
необходимость доказать кому-то свою правоту;
стыд за прошлые решения;
роль спасателя или удобного человека;
убеждение, что слишком поздно начинать заново.
Какой багаж тяжелее всего?

Что изменится, если я перестану его нести?

Часть III. Заккрытие незавершённого

5. Три вида незавершённости

Практическая незавершённость требует действия: документ, разговор, долг, вещь, задача. Эмоциональная требует признать чувства. Символическая — признать, что ожидание определённого будущего больше не соответствует реальности.

Незавершённость

Тип

Следующий шаг

практическая / эмоциональная / символическая

Практика: письмо без отправки

Напишите то, что вы больше не хотите носить внутри. Не используйте письмо для повторного втягивания себя в разрушительный контакт. Его задача — дать форму собственным словам.

Часть IV. Страх перемен

6. Опасность или непривычность?

Нервная система может реагировать тревогой и на реальную угрозу, и на обычную неопределённость. Поэтому полезно отдельно оценивать риск.

Изменение

Чего я боюсь

Реальный риск

Как могу снизить риск

7. Цена бездействия

Мы подробно считаем цену перемен и редко считаем цену ещё одного года в той же точке.

Если ничего не менять

Через 3 месяца

Через 1 год

Эмоционально

Финансово

Отношения

Возможности

Какой риск сейчас больше: изменить или не изменить?

Часть V. Комфортная зона и безопасная зона

8. Это не одно и то же

Знакомая ситуация может быть некомфортной и даже вредной, но казаться «безопасной» только потому, что предсказуема. И наоборот, новая здоровая ситуация может ощущаться тревожно из-за отсутствия привычного сценария.

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.