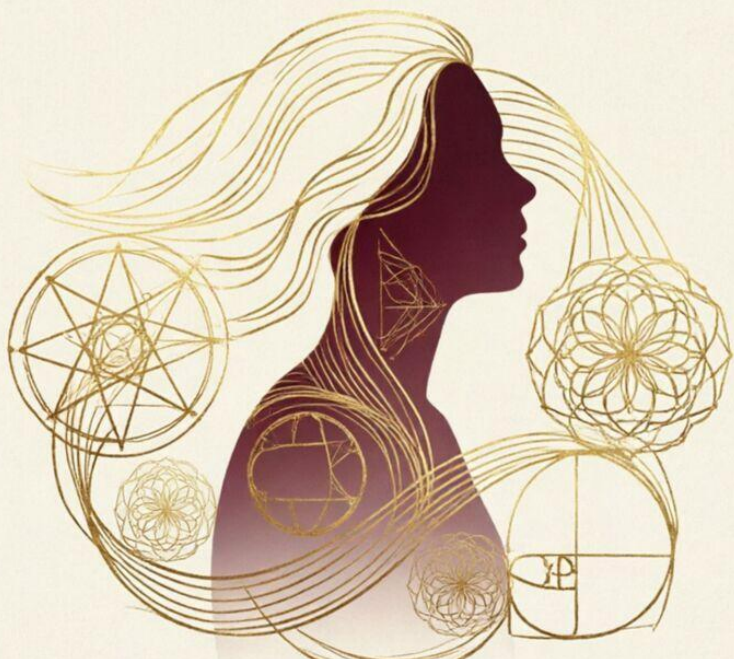


18+

АСЯ ДОБРАЯ

Дневник притяжения счастливых отношений



Ася Добрая

Дневник притяжения счастливых отношений

<https://litres.ru/74591263>

ISBN 9785007145046

Аннотация

Ты перепробовала всё: визуализации, аффирмации, знаешь наизусть каждый совет из книг об отношениях. Но внутри по-прежнему живёт тихая пустота. Этот дневник — не про поиск, а про то, чтобы перестать искать. 21 день. Одно задание каждое утро. Никаких сложных ритуалов, свечей и лунных календарей. Только ты, твоё тело и честный разговор с собственным энергетическим полем. Отношения не «строятся» снаружи. Они рождаются в твоём поле, а мир лишь отвечает резонансом. Готова настроить свою частоту?

Содержание

ДНЕВНИК-ПРАКТИКУМ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ДЕНЬ 1. ВНУТРЕННИЙ КОНТУР: ТЫ — ЦЕНТР СЦЕНАРИЯ	9
Утренний настрой (запиши до начала дня)	11
Вечерние наблюдения (запиши перед сном)	12
Одна фраза, которую я хочу запомнить из сегодняшнего дня	13
ДЕНЬ 2. ТЕЛО КАК ИНСТРУМЕНТ НАСТРОЙКИ	14
Утренний настрой	15
Вечерние наблюдения	16
Одна фраза, которую я хочу запомнить из сегодняшнего дня	17
ДЕНЬ 3. ВНУТРЕННЯЯ ПЕРЕСТРОЙКА ПОЛЯ	18
Утренний настрой	19
Вечерние наблюдения	20
Одна фраза, которую я хочу запомнить из сегодняшнего дня	21
ДЕНЬ 4. ПРАКТИКА БЕЗУСЛОВНОГО «ВСЁ ХОРОШО»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дневник притяжения счастливых отношений

Ася Добрая

Иллюстрация обложки Анастасия Геннадьевна Шолбина

© Ася Добрая, 2026

ISBN 978-5-0071-4504-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДНЕВНИК-ПРАКТИКУМ

**21 день энергетической
настройки, чтобы перестать
искать отношения и
начать их притягивать**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогая,

Ты держишь в руках не просто дневник. Это инструмент энергетической настройки — последовательный, бережный и глубокий.

Я хочу сразу сказать тебе то, что, возможно, никто не говорил: с тобой всё в порядке. Прямо сейчас, в эту секунду, с тобой всё абсолютно в порядке. Ты не «сломана». Тебе не нужно чинить себя, чтобы заслужить любовь. Тебе не нужно становиться лучше, красивее, увереннее или «проработаннее», чтобы кто-то наконец обратил на тебя внимание.

Всё, что тебе нужно, — это вспомнить.

Вспомнить ту частоту, на которой ты уже являешься целой. Той, в которой отношения — не награда за страдания и не приз за проделанную работу над собой, а естественное продолжение твоего внутреннего состояния.

Энергетика отношений работает по закону резонанса, а не по закону силы. Ты не притягиваешь другого человека усилием воли. Ты настраиваешь своё поле так, что встреча становится неизбежной — как вода, которая всегда находит путь вниз.

За 21 день мы пройдем путь от привычки искать любовь вовне — к состоянию, в котором ты сама становишься пространством, где любовь рождается естественно. Каждый

день ты получишь одну ключевую задачу. Твоя цель — не просто «подумать» о ней или механически выполнить. Твоя цель — прожить весь день в этом состоянии. Состояние первично. Форма придёт следом.

Как работать с этим дневником

Утром, до того как мир потребует твоего внимания, открой страницу нового дня. Прочитай задание медленно. Не торопись. Почувствуй, как слова отзываются в теле — в груди, в ладонях, в стопах. Запиши свой утренний настрой: что ты чувствуешь, какие мысли приходят, где в теле откликается это задание.

В течение дня проживай задание. Не превращай его в навязчивую ментальную гонку. Просто держи частоту. Когда ум начнёт возвращаться к старым схемам — мягко, без упрёков, верни внимание в тело. В стопы. В ладони. В ритм дыхания.

Вечером вернись к дневнику. Запиши свои наблюдения: что изменилось в ощущениях, во взглядах окружающих, в качестве внутренних диалогов. Не оценивай результат. Не пиши «получилось» или «не получилось». Просто фиксируй: что было? Что ты заметила? Что почувствовала?

Если в какие-то дни состояние «срывалось» — это нормально. Энергия учится течь через практику, а не через идеал. Пропущенный день — не провал. Просто вернись туда, где остановилась, и продолжай.

Веди этот дневник честно. Эти страницы — только для

тебя. Здесь не нужно быть «правильной» или «духовной». Здесь можно писать: «Сегодня я злилась и вообще ничего не чувствовала, кроме раздражения». Это тоже часть процесса. Это тоже честность, на которую откликается поле.

Через 21 день ты не станешь другим человеком. Ты просто вспомнишь, кем всегда была в отношениях — до того, как мир убедил тебя, что любовь нужно заслуживать.

С доверием к твоему пути и глубоким уважением к твоей внутренней силе.

Ты уже на этом пути. Не в далёком «потом», не «когда всё будет идеально», а прямо сейчас, в каждом расслабленном выдохе.

ДЕНЬ 1. ВНУТРЕННИЙ КОНТУР: ТЫ — ЦЕНТР СЦЕНАРИЯ

«Поле отношений не работает по закону внешнего притяжения. Оно откликается только на твою внутреннюю точку сборки».

Первый день — это не про мечты о паре. Это про возвращение к собственной энергетической опоре. Зачастую мы пытаемся «создать» отношения, фокусируясь на другом человеке, рисуя в уме картинку «мы вдвоём». Но сегодня я прошу тебя сделать парадоксальную вещь: представь сценарий идеальных отношений, но оставь в центре внимания только себя. Не «нас», не «его». Тебя.

Как ты дышишь в этих отношениях? Как двигается твоё тело? Как звучит твой голос? Что ты чувствуешь в груди, когда просыпаешься утром? Не рисуй его лицо. Не придумывай диалоги. Просто побудь в своём теле внутри этого сценария — как единственная героиня, которая уже знает, каково это — быть любимой.

Задание дня: Закрой глаза. Войди в сценарий идеальных отношений, но фокусируйся исключительно на себе. Как ты там дышишь? Что происходит в ладонях? Где отзывается покоем или радостью: в груди, в животе, в плечах? Не позволяй образу застыть в виде красивой, но мёртвой фотографии.

Проживи этот день внутри своего внутреннего пространства
как живой, непрерывный поток.

Утренний настрой (запиши до начала дня)

Что я чувствую прямо сейчас, прочитав задание? Где в теле откликается это состояние? Какие мысли приходят — может быть, сопротивление, может быть, любопытство, может быть, грусть.

- .
- .
- .
- .

Вечерние наблюдения

(запиши перед сном)

Как прошёл день? Заметила ли я моменты, когда удавалось удерживать фокус на себе в состоянии «я уже в этих отношениях»? Что происходило с дыханием, с телом, с мыслями? Были ли моменты, когда внимание ускользало к образу «его»? Что я чувствовала в эти моменты?

- .
- .
- .
- .

**Одна фраза, которую я хочу
запомнить из сегодняшнего дня**

.

ДЕНЬ 2. ТЕЛО КАК ИНСТРУМЕНТ НАСТРОЙКИ

«Энергия не терпит абстракций. Чтобы поле отношений отозвалось по-настоящему, ему нужен плотный якорь в физическом теле».

Вчера мы создали внутренний образ. Сегодня мы воплощаем его в материи. Ты выходишь из дома уже преобразившейся. Не «когда-нибудь», не «по особому случаю», а прямо сейчас. Сегодня ты одеваешься, ухаживаешь за собой и двигаешься так, как двигалась бы та версия тебя, которая уже живёт в идеальных отношениях.

Это не про «нарядиться, чтобы понравиться». Это про то, чтобы тело привыкло к новой частоте и перестало сопротивляться. Поле не различает «завтра» и «сегодня». Оно реагирует только на твою текущую частоту. Ты не готовишься к отношениям. Ты уже проживаешь их через своё воплощённое состояние.

Задание дня: Выбери одежду, которая заставляет тебя чувствовать себя той самой — целостной, прекрасной, живой. Сделай для себя то, что обычно откладываешь «на особый случай». И весь день двигайся, дыши, смотри на мир из этого воплощённого состояния. Стань этим знаком.

Утренний настрой

Что я выбрала сегодня надеть и почему? Что я чувствую, глядя на себя в зеркало? Какие старые голоса звучат внутри («зачем так наряжаться», «кому я это показываю»)? Что я отвечаю этим голосам?

- .
- .
- .

Вечерние наблюдения

Как тело вело себя сегодня в «новой» одежде и в новом состоянии? Заметила ли я, что осанка, походка, взгляд изменились? Как реагировали окружающие? Что я чувствовала, когда ловила себя на том, что «играю роль», и что чувствовала, когда это переставало быть игрой?

·
·
·

**Одна фраза, которую я хочу
запомнить из сегодняшнего дня**

.

ДЕНЬ 3. ВНУТРЕННЯЯ ПЕРЕСТРОЙКА ПОЛЯ

«Больше не нужно „надевать“ уверенность или достоинство. Ты их излучаешь спонтанно, даже когда стоишь в тишине. Внутри ты уже изменена».

Вчера мы создали физический якорь. Сегодня мы убираем опору вовне. Сегодня трансформация уходит вглубь. Утром, ещё до первых мыслей о делах, настройся на тихое, уверенное осознание: внутри тебя уже произошёл необратимый сдвиг. Два дня практики не прошли даром. То состояние, которое помогало тебе чувствовать себя преображённой внешне, теперь должно стать твоим внутренним климатом.

Задание дня: Сегодня не анализируй, не оценивай, не жди «эффекта». Просто проживи день в режиме: «Внутри я уже изменена». Когда ум начнёт возвращаться к старым схемам «а вдруг не получится», мягко верни внимание в стопы, в ладони, в ритм дыхания. Скажи внутри: «Это я. Это моя суть».

Утренний настрой

Что я чувствую, когда говорю себе: «Внутри я уже изменена»? Где в теле это отзывается — как тепло, как лёгкость, как плотность? Что мешает мне поверить в это прямо сейчас? Могу ли я просто допустить, что это правда, хотя бы на один день?

- .
- .
- .

Вечерние наблюдения

Ушла ли к вечеру тяжесть «доказательств»? Стало ли пространство вокруг прозрачнее? Были ли моменты, когда я просто стояла в тишине и чувствовала, что мне не нужно ничего из себя изображать? Что это было за ощущение?

.

.

.

**Одна фраза, которую я хочу
запомнить из сегодняшнего дня**

.

ДЕНЬ 4. ПРАКТИКА БЕЗУСЛОВНОГО «ВСЁ ХОРОШО»

«Энергия отношений приходит не к тем, кто борется за неё, а к тем, кто создаёт внутри пространство для её естественного течения».

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.