

Татьяна Бойко

НОВАЯ Я

50-дневный челлендж



Стань лучшей
версией себя!

Татьяна Бойко

Новая Я

«Автор»

2026

Бойко Т.

Новая Я / Т. Бойко — «Автор», 2026

Этот 50-дневный челлендж создан как мягкий, но мощный инструмент для возвращения к себе. Он не требует радикальных изменений или титанических усилий. Напротив, он построен на принципе маленьких, но последовательных шагов. Каждый день ты будешь получать простое, конкретное задание, которое поможет вам: * Укрепить здоровье: как физическое, так и ментальное. * Расширить горизонты: через личностный рост и обучение. * Улучшить отношения: с собой и с окружающими. * Повысить финансовую осознанность: заложить основы стабильности. *

Раскрыть творческий потенциал: найти новые источники радости и самовыражения. Каждое задание сопровождается мотивирующей цитатой, призванной вдохновить и напомнить вам о вашей внутренней силе. Помните, что этот челлендж — не соревнование. Это твой личный диалог с собой, возможность проявить заботу, внимание и любовь к себе. Не суди себя строго, если какой-то день покажется сложным. Важен сам процесс, намерение и готовность двигаться вперед.

© Бойко Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Предисловие	6
Инструкция челленджа: 50 дней трансформации себя	7
Общие правила	7
1. Ранний подъём	8
2. Мотивационное послание	9
3. «Сегодня мне важно...»	10
4. Аффирмация	11
5. Задание на день	12
6. Расхламление	13
7. Чтение	14
8. Занятие по интересам или прогулка	15
9. Благодарность	16
10. Сон	17
Советы, чтобы не сорваться	18
Итог за 50 дней	19
День 1	20
Жизнь постепенно набирает ход.	21
День 2	22
На полу вдохе	23
День 3	24
Набивший оскомину день	25
День 4	26
День 5	27
Представь	28
День 6	29
Всё идёт, как надо!	30
День 7	31
Любить	32
День 8	33
Я иду своим путем.	34
День 9	35
Без изъяснов	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Татьяна Бойко Новая Я

Глава

Татьяна Бойко

НОВАЯ Я

50-дневный челлендж трансформации себя

Предисловие

Дорогая читательница,

Добро пожаловать в путешествие, которое может изменить твою жизнь. Мы живем в удивительное, но одновременно и очень требовательное время. Ежедневно мы сталкиваемся с множеством задач, ожиданий и информационного шума. В этой гонке легко забыть о самом главном — о себе. О своих желаниях, потребностях, мечтах. Легко потерять связь с собственным телом, разумом и душой.

Этот 50-дневный челлендж создан как мягкий, но мощный инструмент для возвращения к себе. Он не требует радикальных изменений или титанических усилий. Напротив, он построен на принципе маленьких, но последовательных шагов. Каждый день ты будешь получать простое, конкретное задание, которое поможет вам:

- * Укрепить здоровье: как физическое, так и ментальное.
- * Расширить горизонты: через личностный рост и обучение.
- * Улучшить отношения: с собой и с окружающими.
- * Повысить финансовую осознанность: заложить основы стабильности.
- * Раскрыть творческий потенциал: найти новые источники радости и самовыражения.

Каждое задание сопровождается мотивирующей цитатой, призванной вдохновить и напомнить вам о вашей внутренней силе. Помните, что этот челлендж — не соревнование. Это твой личный диалог с собой, возможность проявить заботу, внимание и любовь к себе. Не суди себя строго, если какой-то день покажется сложным. Важен сам процесс, намерение и готовность двигаться вперед.

Я верю, что за эти 50 дней ты откроешь в себе новые грани, укрепишь веру в свои силы и создашь прочный фундамент для счастливой и гармоничной жизни. Начни это путешествие сегодня — ты этого заслуживаешь.

С теплом и наилучшими пожеланиями,
Татьяна Бойко

Инструкция челленджа: 50 дней трансформации себя

Общие правила

Длительность: 50 дней

Формат: каждый день выполняешь задания.

Фиксация: веди дневник (бумажный или в заметках), отмечай галочкой выполненные пункты.

Главный принцип: лучше сделать на 50%, чем не сделать вообще.

Ежедневные задания

1. Ранний подъём

Что делать: вставать в одно и то же время (например, 6:00–7:00), желательно до 8 утра.

Смысл: даёт «тихий час» до начала суеты, повышает самодисциплину и запускает циркадные ритмы.

2. Мотивационное послание

Что делать: прочитать короткое мотивирующее сообщение. **Смысл:** настраивает мышление и задаёт эмоциональный тон дню.

3. «Сегодня мне важно...»

Что делать: обозначить 1 главную задачу дня.

Смысл: фокус на важном вместо суеты, снижает чувство «день прошёл зря».

4. Аффирмация

Что делать: произнести позитивное утверждения о себе в настоящем времени.

Смысл: перепрограммирует внутренний диалог, снижает тревожность, укрепляет уверенность.

5. Задание на день

Что делать: выполнить одно небольшое действие.

Смысл: превращает мечты в конкретные действия, даёт ощущение прогресса, заземляет.

6. Расхламление

Что делать: избавиться от ненужных вещей или разобрать одну зону (полку, ящик, папку).

Смысл: порядок вокруг = порядок в голове; снижает визуальный шум и тревогу.

7. Чтение

Что делать: прочитать цитату из книги – это пища для ума и самоанализа. **Смысл:** развивает мышление, словарный запас, концентрацию, даёт новые идеи.

Совет: читать не менее 20–30 минут (книга, статья, развивающий контент).

8. Занятие по интересам или прогулка

Что делать: 30–60 минут на хобби (музыка, рисование, спорт) или прогулку на свежем воздухе.

Смысл: восстанавливает энергию, снижает стресс, возвращает вкус к жизни.

Совет: без телефона в руках — иначе эффект теряется.

9. Благодарность

Что делать: вечером записать 1-3 вещи, за которые благодарна сегодня.

Смысл: смещает фокус с «что не так» на «что хорошо», улучшает настроение и сон.

10. Сон

Что делать: лечь в одно и то же время, в 22-23 часа, без экрана за 30 минут до сна.

Смысл: сон — база для энергии, памяти, эмоциональной устойчивости и силы воли.

Советы, чтобы не сорваться

Начни с малого: первые 3 дня делай уменьшенные версии (10 минут чтения, 1 вещь на расхламление).

Привяжи режим дня к привычкам: чтение — после завтрака, благодарность — перед сном.

Не перфекционизируй: цель — регулярность, а не идеал.

Найди партнёра: вместе проходить челлендж легче и веселее.

Отмечай прогресс: в конце недели перечитывай дневник — это мощная мотивация.

Награждай себя: каждые 7 дней — маленький приятный бонус.

Итог за 50 дней

Ты получишь:

устойчивый режим сна и подъёма,
ясный фокус на важном,
больше порядка вокруг,
новые знания и навыки,
больше радости и благодарности,
ощущение контроля над своей жизнью.

Главное — **начать сегодня**, а не «с понедельника».

Книгу-челлендж можно распечатать и на дополнительных линиях под каждым заданием записывать свои мысли, чувства, выводы или отчет о выполненном задании.

На каждой второй странице ты найдешь стихотворение. Это не просто поэзия, это – стихотерапия для души.

Готова встретить новую себя?

День 1

Осознанное пробуждение. Проведи первые 15 минут утра без телефона, просто наблюдая за своими ощущениями.

"Начинай свой день с благодарности, и он наполнится чудесами."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Один только дневник может полностью изменить твою жизнь. Он учит тебя концентрироваться на важном. Выгружать из мозга полезную информацию. Эффективно работать с ней, а не носить годами в себе мёртвым грузом. Описывай свои ощущения в теле и свои чувства каждый вечер.

Сегодня **мне** **важно:** стать наблюдателем

Аффирмация: Я на пороге масштабных перемен.

Задание на день: завести ежедневник для отслеживания своего состояния во время челленджа

Расхламление: избавиться от ненужных бумаг

Чтение: «...ты живешь в настоящем, и кроме настоящего ничего не существует», Рэй Брэдбери «Вино из одуванчиков».

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

Сон: до 23.00 _____

Жизнь постепенно набирает ход.

Жизнь постепенно набирает ход.
Всё больше в ней веселья и ненастья,
Всё больше в ней удачи и тревог,
Всё меньше беззаботности и власти
Над чувствами, кипящими внутри.
Пары их вырываются со свистом.
И с каждым разом, что не говори,
Сложнее оставаться оптимистом.
Удвоились заботы и дела.
А может быть, утроятся однажды.
Но я всецело будням отдана,
Ведь каждый новый день – он самый важный.

День 2

Гидратация. Выпей стакан воды сразу после пробуждения.

"Вода — это жизнь. Позаботься о своем теле."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Мы можем менять свою жизнь с помощью самопрограммирования. Важно прислушаться к себе, понять свои *истинные* желания, записать их в дневник самопрограммирования и подкреплять их визуализацией.

Сегодня мне важно: научиться слушать и слышать своё тело

Аффирмация: Я смело проявляю *истинную* себя в этом мире.

Задание на день: посади растение, которое станет символом твоего преображения, а также напоминанием того, что потребуется постоянная работа над собой.

Расхламление: избавиться от старой косметики

Чтение: «...ищи Истину. Постарайся все время быть на ее стороне, даже если она будет причинять тебе боль, каменно молчать или говорить не то, что ты хочешь услышать», Пауло Козьмо «Хиппи»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

На полу вдохе

На полу вдохе - "да"

и "нет" - на полу выдохе.

И что не взмах крыла -

одни лишь только вывихи.

И что не новый взгляд -

симптомы малодушия.

Отвечу невпопад,

не слыша и не слушая.

Увязла всей душой

среди чувств неполноценности.

Единства нет с собой

и с миром нету цельности.

...Я, дух собрав, опять

снимаю оперение,

Чтоб в сотый раз начать

с нуля себятворение.

День 3

Движение. 15 минут легкой зарядки или растяжки.

"Движение — это лекарство."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Материальный мир – это следствие наших мыслей. Чтобы улучшить свой материальный мир, нужно улучшить свое мышление, поменять старые ущербные убеждения на новые наполняющие, поверить в то, что всё есть в нашем мире, нужно просто протянуть руку, чтобы это взять.

Сегодня мне важно: понять, *что* меня останавливает, *что* или *кто* связал меня по рукам.

Аффирмация: Я проявляю любовь миру через созидательные поступки, позитивное мышление.

Задание на день: уборка в шкафу, пересмотреть свой гардероб

Расхламление: избавиться от изношенной одежды

Чтение: «Я в этом мире живу настоящим моментом, потому что этот миг никогда больше не повторится», Пауло Коэльо «Высший дар»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

Набивший оскмину день

Набивший оскмину день
Ушёл в коридор затмений.
Я гордая. Мне не лень
Закрыть за ним наглухо двери.
Стучи - не стучи, всё одно:
Мне в жизни такой же не нужен.
Я скину с себя кимоно
И выпью просекко на ужин.
Я сделаю всё не так,
Я встречу его по- другому.
Тело моё - верстак,
Душа не научит плохому.
Придётся ему уступить,
Принять меня в мятой постели,
День новый готова испить
Со вкусом цветной карамели.

День 4

Тихий час. 10 минут медитации или глубокого дыхания.

"Тишина — это не отсутствие звука, а присутствие разума."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Перемены в жизни – это не про мгновенный результат, это про путь. Каждый идет в своем темпе. Здесь важен сам процесс: день за днем менять ограничивающие установки, ментальное поведение, проговаривая аффирмации. Не жди от физической реальности быстрой реакции. Вообще ничего не жди. Ожидание – это напряжение. Расслабься и наслаждайся каждым моментом.

Сегодня мне важно: набраться терпения, перевести фокус внимания на текущий момент.

Аффирмация: Я получаю то, что хочу, здесь и сейчас.

Задание на день: свежая заправленная постель, всегда!

Расхламление: избавиться от ветхого белья

Чтение: «Моё единственное оружие – Терпение, Твердость и Настойчивость, и уж ими я воспользуюсь во всю меру!», Энн Бронте «Агнес Грей»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

Облако в небе -

Взмах божественной кисти.

Я - часть картины

День 5

Благодарность. Запишите 3 вещи, за которые вы благодарны сегодня.

"Благодарность превращает то, что у нас есть, в достаточное."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Всё, что происходит в моей жизни, это и есть исполнение моих «желаний». «Мне как всегда не везет», «У меня всё через одно место», «Хотелось как лучше, а получилось как всегда» и т.д. Вселенная услышала - Вселенная исполнила. То, во что я верю, в чем убеждена, находит своё подтверждение в реальном мире. Нужно отслеживать такие «желания» и заменять их на созидательные.

Сегодня мне важно: разрешить переменам случиться.

Аффирмация: Я сама выбираю, чем заполнить свой мир.

Задание на день: уборка туалетного столика (ничто не должно мешать любоваться своей красотой)

Расхламление: взять пакет, пройтись по всем комнатам и собрать в него всё ненужное, вынести на мусорку.

Чтение: «Если человек направит всё своё внимание и всю свою волю на определенную цель, то он её и достигнет. Вот и всё.», Герман Гессе «Демиян»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

Представь

Представь, что больше не надо
Ставить на утро будильник.
Свет мягко касается взгляда,
Молчит надоевший мобильник.

Идешь по безлюдной аллее,
Хоть в среду идешь, хоть в субботу.
Теперь ты не станешь злее,
Спеша каждый день на работу.

Представь, что из списка желаний
Исполнилось всё, что хотела.
Не нужно искать оправданий -
Мол, времени нет, не успела.

И море тебе, и квартира,
Приятные цифры на карте.
Уже повидала полмира
И снова с билетом на старте.

Представь, что ты всё же решилась
Связать свою жизнь с искусством.
И крепко в кого-то влюбилась,
Дав волю забытым чувствам.

Представила? Вот оно счастье
В глазах заискрилось, как звезды.
Живи с этим счастьем почаще.
Всё сбудется рано иль поздно.

День 6

Уход за собой. Примите ванну или сделайте маску для лица.

"Забота о себе — это не эгоизм, это самосохранение."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Своими мыслями мы можем повлиять на привычки, поведение и даже внешность, как свои, так и других людей. Но во благо!

Сегодня мне важно: дарить добро другим.

Аффирмация: Всё идёт, как надо!

Задание на день: провести досуг с заботой о себе.

Расхламление: перебрать «памятные» вещи и оставить только то, что действительно дорого

Чтение: «...счастье дешевле пареной репы. Его можно получить и задаром. Его дарит красота.», Вирджиния Вулф «Люби ближнего своего»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

Всё идёт, как надо!

Всё идёт, как надо!

Деньги идут, как надо.

Счастье идёт, как надо.

Успех идёт, как надо

Всё идёт, как надо!

Время идёт, как надо.

Слёзы идут - так надо!

Жизнь идёт, как надо

Шаг за шагом, год за годом

Мы идём вдаль по дорогам.

Вздох за вздохом, дверь за дверью

Открываем сердца келью

Счастье за дверью.

Я в себя верю!

Счастье за дверью.

Я в себя верю!

Счастье за дверью.

Я в себя верю!

В счастье верю

День 7

Планирование недели. Напишите 3 главные цели на следующую неделю.

"План — это первый шаг к достижению."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Чтобы исполнялись желания, нужны: 1) осознанность, 2) отказ от жертвенности, 3) настойчивость.

Сегодня мне важно: быть здесь и сейчас.

Аффирмация: Я наблюдаю за тем, как благоприятные перемены происходят в моей жизни (можно указать конкретные и осознанно подмечать даже маленькие перемены)

Задание на день: провести ревизию холодильника.

Расхламление: убрать из холодильника завалявшиеся продукты, застоявшиеся баночки, контейнеры, упаковки и т.д.

Чтение: «...самое сильное, самое здоровое, что только есть в человеке, - необходимость трудиться.», Мария Корелли «Скорбь Сатаны»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

Любить

Любить себя не так то просто
Тем, кто привык
Дарить любовь другим.
Любовь как будто бы из воска:
Горит - и тает,
Потушишь - едкий дым.
Возможно ли любить кого-то
Так, чтобы чувств
Хватило и себе?
Любовь - сложнейшая работа:
Пока даёшь её,
Даётся и тебе.

День 8

Осознанное питание. Ешьте медленно, концентрируясь на вкусе и текстуре пищи.

"Ешьте так, будто любите жизнь."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Замени фразу «Я верю» на «Я знаю». Слушай и смотри только то, что вдохновляет. Нет внешних ограничений, всё создаем мы сами.

Сегодня мне важно: отпустить тех, кто уходит.

Аффирмация: Я иду своим уникальным путем.

Задание на день: довести до блеска раковину и пространство под ней.

Расхламление: выкинуть многократно использованные тряпочки, губки, остатки моющих средств.

Чтение: «...рискните и делайте то, чего вам на самом деле хочется.», Пауло Коэльо «Алеф»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

Я иду своим путем.

Я иду своим путем.
Я иду не с кем попало.
Мне достаточно вдвоем,
Быть вдвоем – уже не мало.
Я иду к своей мечте.
Шаг увереннее – к цели!
Только ротик – на замке!
Чтоб мечты все уцелели.
Не страшусь я перемен,
Перемен в моем сознании.
Завершен суровый плен.
Для души он – наказание.
Нет границ – они внутри.
Создаем свой мир мы сами.
Всё есть ты, как ни смотри.
Я не верю – просто знаю.

День 9

Цифровой детокс. Час без гаджетов перед сном.

"Отключись, чтобы подключиться к себе."

Ранний подъем _____

Мотивашка: Любая практика работает лишь в том случае, если есть осознанное мышление. Мы есть источник всего. Ограничений нет.

Сегодня мне важно: не тратить время впустую! Не скролить ленту! Объявляю информационную голодовку!

Аффирмация: Я творец своей реальности.

Задание на день: создать уютный уголок для отдыха

Расхламление: выкинуть/отдать мягкие игрушки

Чтение: «Дразги не существуют для человека, если он только не захочет их признать.»,
И.С. Тургенев «Отцы и дети»

Занятие по интересам/Прогулка _____

Благодарность: _____

10.Сон: до 23.00 _____

Без изъянов

Прекрасен мир! Он полон ярких красок:

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.