

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

МАНИФЕСТАЦИЯ НОВОЙ Реальности

Как соединить желания, мышление, привычки
и реальные действия для создания
желаемого будущего

ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
РЕАЛЬНЫЕ
ПРИМЕРЫ
90-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН



Новая
реальность
начинается
с тебя



Определите
свои настоящие
желания



Измените
ограничивающие
убеждения



Создайте
новые привычки



Действуйте
уверенно
и последовательно



Привлеките
больше возможностей
в свою жизнь



90-дневный
план для реальных
результатов

Я создаю
жизнь, о которой
мечтаю



ВДОХНОВЕНИЕ



ПОШАГОВЫЕ



НАСЫЩЕННАЯ



РЕАЛЬНЫЕ

Виктория Кабанец

Манифестация

новой реальности

<https://litres.ru/74633313>

SelfPub; 2026

Аннотация

Каждый человек хотя бы раз мечтал начать жизнь с чистого листа. Изменить привычки, поверить в себя, обрести уверенность, реализовать желания и создать будущее, которое действительно приносит удовлетворение.

Но почему одних желаний недостаточно? Почему мы иногда годами представляем новую жизнь, продолжая действовать по старым сценариям?

«Манифестация новой реальности» — практическое руководство по осознанным изменениям, которое поможет соединить мечты, мышление, привычки и реальные действия.

Вы научитесь анализировать свою текущую жизнь, определять настоящие желания, замечать ограничивающие убеждения, формулировать достижимые цели и превращать большие планы в небольшие ежедневные шаги.

Особое внимание уделяется созданию устойчивых привычек, работе с сомнениями, преодолению внутренних препятствий и

сохранению мотивации в периоды, когда результаты появляются не сразу.

Содержание

От автора	9
Как пользоваться книгой	10
Содержание	11
ЧАСТЬ I–IV. ОТ ЖЕЛАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ	12
Пример из жизни	13
Практика	14
2. Разница между желанием и целью	15
Пример из жизни	16
Практика	17
3. Что принадлежит мне, а что нет	18
Пример из жизни	19
Практика	20
4. Карта текущей жизни	21
Пример из жизни	22
Практика	23
5. Личные ценности вместо чужих ожиданий	24
Пример из жизни	25
Практика	26
Проверка недели	27
6. Образ будущего без магических обещаний	28
Пример из жизни	29
Практика	30
7. Ограничивающие истории о себе	31

Пример из жизни	32
Практика	33
8. Эмоции как информация	34
Пример из жизни	35
Практика	36
9. Привычка начинается с контекста	37
Пример из жизни	38
Практика	39
10. Маленькие действия не равны маленькой мечте	40
Пример из жизни	41
Практика	42
Проверка недели	43
11. План «если — то»	44
Пример из жизни	45
Практика	46
12. Как не сломаться после отката	47
Пример из жизни	48
Практика	49
13. Время и внимание — ограниченные ресурсы	50
Пример из жизни	51
Практика	52
14. Отношения и границы	53
Пример из жизни	54
Практика	55
15. Деньги как система выбора	56

Пример из жизни	57
Практика	58
Проверка недели	59
16. Работа и реалистичный рост	60
Пример из жизни	61
Практика	62
17. Забота о теле и ритме	63
Пример из жизни	64
Практика	65
18. Как собирать доказательства прогресса	66
Пример из жизни	67
Практика	68
19. Обратная связь без самоунижения	69
Пример из жизни	70
Практика	71
20. Решения при неопределённости	72
Пример из жизни	73
Практика	74
Проверка недели	75
21. Сила поддержки	76
Пример из жизни	77
Практика	78
22. Чужой успех — не ваша шкала	79
Пример из жизни	80
Практика	81
23. Перемены и идентичность	82

Пример из жизни	83
Практика	84
24. Смысл вместо бесконечного достижения	85
Пример из жизни	86
Практика	87
25. Личный договор с собой	88
Пример из жизни	89
Практика	90
Проверка недели	91
ЧАСТЬ V. 90 ДНЕЙ СОЗНАТЕЛЬНЫХ	92
ПЕРЕМЕН	
Этап 1. Прояснить исходную точку	93
День 1. Сегодня я замечаю	94
День 2. Честный факт	95
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Виктория Кабанец

Манифестация

новой реальности

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ
МАНИФЕСТАЦИЯ

НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Как соединить желания, мышление, привычки и реальные действия для создания желаемого будущего

Практическое руководство • 90-дневная программа • таблицы и упражнения

2026

От автора

Эта книга — приглашение перестать ждать идеального момента. Под «манифестацией» здесь понимается не способность силой мысли управлять событиями, а осознанная работа с образом будущего, вниманием, решениями и повседневным поведением. Мы не можем гарантировать здоровье, отношения, достаток или успех одним упражнением. Но можем уточнять ценности, замечать возможности, пробовать новые действия, учиться на результатах и просить поддержку.

Перед вами самостоятельный практический курс на девять дней. Он устроен так, чтобы после чтения оставались не только вдохновляющие идеи, но и доказательства вашей работы: записи, решения, небольшие эксперименты, пересмотренные планы. Если вы пропустили день, возвращайтесь без наказания себя. Если упражнение вызывает сильные переживания, остановитесь и обратитесь к квалифицированному специалисту. Это не психотерапия и не замена медицинской или финансовой консультации.

Как пользоваться книгой

Прочитайте тематические главы, затем выполняйте дневные практики в собственном темпе.

Выберите одно главное направление перемен; другие сферы учитывайте как ограничения и источники поддержки.

Используйте схемы и таблицы как рабочие инструменты, а не как тест «правильности» вашей личности.

Раз в неделю подводите итоги: что вы сделали, что узнали и что меняете на следующей неделе.

Не раскрывайте в дневнике личные данные других людей; храните записи безопасно.

Содержание

Часть I. Честная отправная точка

Часть II. Образ будущего и ценности

Часть III. Привычки, препятствия и действия

Часть IV. Отношения, деньги и работа

Часть V. 90 дней практики

Приложения: таблицы и итоговый обзор

ЧАСТЬ I–IV. ОТ ЖЕЛАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

1. Новая реальность начинается с наблюдения

Часто мы называем новой реальностью набор внешних перемен: другая работа, дом, отношения, доход. Но прежде чем выбирать новую дорогу, полезно признать факты сегодняшнего дня. Отдельно запишите обстоятельства, на которые вы влияете, и то, что не находится полностью под вашим контролем. Такая честность не уменьшает мечту — она даёт ей опору.

Пример из жизни

Человек хочет сменить работу, но каждый вечер откладывает изучение вакансий. Вместо упрёков он выделяет пятнадцать минут по вторникам и четвергам, а затем проверяет, что удалось узнать.

Практика

Выберите одну сферу, опишите её без оценочных слов, а затем назовите одно действие, доступное в ближайшие 48 часов.

Мои наблюдения и следующий шаг

2. Разница между желанием и целью

Желание отвечает на вопрос «чего мне хочется?», а цель — «что будет признаком движения и какие шаги я готова предпринять?». Например, «хочу спокойную жизнь» можно перевести в «три вечера в неделю оставляю без рабочих сообщений». Нельзя измерить само счастье как выполнение чек-листа, но можно наблюдать условия, которые помогают ему появляться.

Пример из жизни

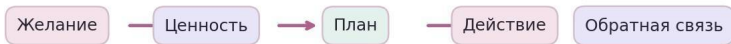
Женщина мечтает о свободном времени, но соглашается на каждую просьбу. Она начинает с одного спокойного отказа и наблюдает, как меняется нагрузка.

Практика

Сформулируйте одно желание, один наблюдаемый результат и два действия на этой неделе.

Мои наблюдения и следующий шаг

От желания к проверяемому действию



3. Что принадлежит мне, а что нет

Мы не можем управлять реакциями других людей, состоянием рынка или прошлым. Зато часто можем выбирать время ответа, способ поиска помощи, подготовку, границы и отношение к собственным ошибкам. Эта граница защищает от ложного чувства вины: не каждый неудачный результат означает, что человек недостаточно «правильно» думал.

Пример из жизни

Автор цифрового продукта ждёт идеального оформления. Он публикует проверенную тестовую версию для небольшого числа людей и собирает конкретные замечания.

Практика

Составьте два столбца: «могу влиять» и «не контролирую». Выберите действие только из первого.

Мои наблюдения и следующий шаг

4. Карта текущей жизни

Большие планы оказываются шаткими, когда не учтены сон, здоровье, нагрузка и обязательства. Карта сфер — это не соревнование с чужой жизнью. Отметьте удовлетворённость работой, отношениями, отдыхом, финансами, средой и временем для себя от 1 до 10. Затем укажите одну реальную причину оценки.

Пример из жизни

Семья хочет чувствовать финансовую устойчивость. Вместо мечты о внезапном богатстве она сравнивает регулярные траты и планирует посильный резерв.

Практика

Выберите сферу, где небольшое изменение даст наибольшую пользу, а не сферу с самым низким баллом.

Мои наблюдения и следующий шаг

5. Личные ценности вместо чужих ожиданий

Ценность — это направление, а не конечная награда. Например, безопасность может означать создание резерва, открытый разговор или устойчивый режим. Когда цель продиктована сравнением, за её достижением иногда скрывается пустота. Полезно спросить: «Если никто не увидит этот результат, он всё ещё важен для меня?»»

Пример из жизни

Человек хочет сменить работу, но каждый вечер откладывает изучение вакансий. Вместо упрёков он выделяет пятнадцать минут по вторникам и четвергам, а затем проверяет, что удалось узнать.

Практика

Назовите пять ценностей и отметьте, какое поведение подтверждало каждую в прошедшем месяце.

Мои наблюдения и следующий шаг

Проверка недели

Что я попробовала

Что произошло

Что стоит изменить

6. Образ будущего без магических обещаний

Визуализация помогает репетировать решение и прояснять детали, но не обеспечивает результат сама по себе. Представляя желаемый день, включайте в образ реальные трудности и способы реагировать на них. Картинка без сопротивления часто даёт приятные эмоции, но мало подсказывает, что делать в понедельник.

Пример из жизни

Женщина мечтает о свободном времени, но соглашается на каждую просьбу. Она начинает с одного спокойного отказа и наблюдает, как меняется нагрузка.

Практика

Опишите один будущий день через действия, людей, место, ограничения и собственные реакции.

Мои наблюдения и следующий шаг

7. Ограничивающие истории о себе

Фраза «у меня никогда не получается» звучит как факт, но обычно скрывает выборочные воспоминания. Отделите событие от вывода о личности. Вместо «я не умею продавать» точнее «мне сложно объяснять цену без подготовки». Новая формулировка подсказывает, что тренировать.

Пример из жизни

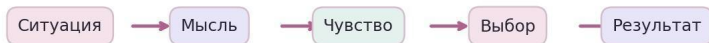
Автор цифрового продукта ждёт идеального оформления. Он публикует проверенную тестовую версию для небольшого числа людей и собирает конкретные замечания.

Практика

Выберите одну болезненную мысль и найдите подтверждения и исключения. Сформулируйте более точную версию.

Мои наблюдения и следующий шаг

Как появляется привычный сценарий



8. Эмоции как информация

Чувства не обязаны быть приятными, чтобы быть полезными. Страх может указывать на риск, злость — на нарушенную границу, грусть — на потерю. Они не всегда верно описывают факты и не должны единолично выбирать действие. Назовите эмоцию, её интенсивность и потребность, прежде чем решать.

Пример из жизни

Семья хочет чувствовать финансовую устойчивость. Вместо мечты о внезапном богатстве она сравнивает регулярные траты и планирует посильный резерв.

Практика

В течение трёх дней отмечайте: событие → чувство → потребность → выбранный ответ.

Мои наблюдения и следующий шаг

9. Привычка начинается с контекста

Поведение определяется не одной силой воли. Место, время, доступность и усталость имеют значение. Если вы хотите писать по утрам, подготовьте блокнот вечером. Если пытаетесь меньше прокручивать ленту, уберите приложение с первого экрана. Изменение среды — не хитрость, а практический способ сделать нужный выбор легче.

Пример из жизни

Человек хочет сменить работу, но каждый вечер откладывает изучение вакансий. Вместо упрёков он выделяет пятнадцать минут по вторникам и четвергам, а затем проверяет, что удалось узнать.

Практика

Для одной привычки придумайте удобный сигнал, минимальное действие и приятное завершение.

Мои наблюдения и следующий шаг

10. Маленькие действия не равны маленькой мечте

Когда цель велика, первая попытка может пугать. Уменьшение шага сохраняет направление: десять минут обучения, один запрос, один разговор, один заполненный документ. Важно не путать минимальную практику с оправданием бесконечного откладывания; раз в неделю проверяйте, нужны ли более смелые действия.

Пример из жизни

Женщина мечтает о свободном времени, но соглашается на каждую просьбу. Она начинает с одного спокойного отказа и наблюдает, как меняется нагрузка.

Практика

Запишите минимальный шаг на плохой день и основной шаг на обычный день.

Мои наблюдения и следующий шаг

Проверка недели

Что я попробовала

Что произошло

Что стоит изменить

11. План «если — то»

Обычно мы готовим планы для идеальных условий. Практичнее заранее предусмотреть препятствие: «Если после работы устану, то выделю пять минут вместо тридцати». Такая формула снижает количество решений в момент стресса. План должен оставлять возможность отдыха, а не превращаться в систему наказаний.

Пример из жизни

Автор цифрового продукта ждёт идеального оформления. Он публикует проверенную тестовую версию для небольшого числа людей и собирает конкретные замечания.

Практика

Составьте три сценария «если — то»: нехватка времени, страх оценки, внезапная задача.

Мои наблюдения и следующий шаг

12. Как не сломаться после отката

Один пропущенный день не разрушает месяц. Опаснее интерпретация «всё потеряно», после которой человек прекращает попытки. Рассмотрите откат как данные: что помешало, чего не хватило, какой шаг был слишком большим? Устойчивость — не отсутствие остановок, а умение возвращаться.

Пример из жизни

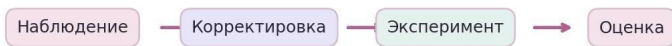
Семья хочет чувствовать финансовую устойчивость. Вместо мечты о внезапном богатстве она сравнивает регулярные траты и планирует посильный резерв.

Практика

Вспомните прошлый срыв плана и составьте для похожей ситуации доброжелательный протокол возвращения.

Мои наблюдения и следующий шаг

Цикл пересмотра целей



13. Время и внимание — ограниченные ресурсы

Невозможно одновременно строить пять новых проектов, идеально заботиться о близких и отдыхать без изменения расписания. Любое «да» несёт цену в виде времени и энергии. Ведите небольшой учёт недели и найдите не только утечки, но и неизбежные обязанности. Иногда лучший прогресс — уменьшить число целей.

Пример из жизни

Человек хочет сменить работу, но каждый вечер откладывает изучение вакансий. Вместо упрёков он выделяет пятнадцать минут по вторникам и четвергам, а затем проверяет, что удалось узнать.

Практика

Оставьте одну главную цель на ближайшие 30 дней и перенесите менее срочные идеи в отдельный список.

Мои наблюдения и следующий шаг

14. Отношения и границы

Желаемая жизнь зависит и от качества взаимодействия с другими. Граница не гарантирует, что человек согласится, но проясняет ваше решение: «Я не обсуждаю это поздно вечером». Уважительная просьба, отказ, переговоры и поиск помощи часто работают лучше попытки мысленно изменить другого человека.

Пример из жизни

Женщина мечтает о свободном времени, но соглашается на каждую просьбу. Она начинает с одного спокойного отказа и наблюдает, как меняется нагрузка.

Практика

Подготовьте две фразы: просьбу о поддержке и ясный отказ без длинного оправдания.

Мои наблюдения и следующий шаг

15. Деньги как система выбора

Деньги нельзя «притянуть» упражнением. Финансовое движение требует учёта, доходных навыков, разумных расходов и оценки рисков. Представьте желаемое положение через измеримые показатели: регулярность дохода, резерв, нагрузку по платежам. Не используйте кредиты для поддержания красивого образа будущего.

Пример из жизни

Автор цифрового продукта ждёт идеального оформления. Он публикует проверенную тестовую версию для небольшого числа людей и собирает конкретные замечания.

Практика

Запишите один финансовый показатель, который можете отслеживать, и безопасный шаг к его улучшению.

Мои наблюдения и следующий шаг

Проверка недели

Что я попробовала

Что произошло

Что стоит изменить

16. Работа и реалистичный рост

Профессиональная перемена редко приходит одной неожиданной возможностью. Часто она складывается из портфолио, обратной связи, тренировок, знакомства с рынком и повторных попыток. Не все попытки окупаются; полезно ограничивать расходы на эксперименты и проверять спрос до крупных вложений.

Пример из жизни

Семья хочет чувствовать финансовую устойчивость. Вместо мечты о внезапном богатстве она сравнивает регулярные траты и планирует посильный резерв.

Практика

Выберите навык, создайте доказательство его применения и покажите результат одному потенциальному заказчику.

Мои наблюдения и следующий шаг

17. Забота о теле и ритме

Если план требует хронического недосыпания, он недостаточно реалистичен. Отдых, движение и еда — не приз после успеха, а ресурсы для повседневных решений. Тело не обязано подчиняться аффирмациям; при стойких симптомах нужен профессиональный медицинский совет.

Пример из жизни

Человек хочет сменить работу, но каждый вечер откладывает изучение вакансий. Вместо упрёков он выделяет пятнадцать минут по вторникам и четвергам, а затем проверяет, что удалось узнать.

Практика

Определите один мягкий ритуал восстановления и время, когда его легче всего выполнить.

Мои наблюдения и следующий шаг

18. Как собирать доказательства прогресса

Мозг охотно запоминает неудачи, особенно когда мы сравниваем себя с идеалом. Фиксируйте наблюдаемые действия: отправила предложение, закончила урок, выдержала границу, попросила обратную связь. Результат не всегда приходит сразу. Журнал действий помогает отделить реальную динамику от ощущения «я стою на месте».

Пример из жизни

Женщина мечтает о свободном времени, но соглашается на каждую просьбу. Она начинает с одного спокойного отказа и наблюдает, как меняется нагрузка.

Практика

Создайте таблицу из трёх колонок: действие, наблюдение, вывод на будущее.

Мои наблюдения и следующий шаг

19. Обратная связь без самоунижения

Замечания могут быть полезными, ошибочными или грубыми. Не нужно принимать любую оценку как истину. Выберите проверяемую часть обратной связи, уточните контекст, оцените компетентность источника. Сохраняйте уважение к себе, даже если работу придётся переделать.

Пример из жизни

Автор цифрового продукта ждёт идеального оформления. Он публикует проверенную тестовую версию для небольшого числа людей и собирает конкретные замечания.

Практика

Запишите одну полученную оценку и разделите её на факт, интерпретацию и возможное изменение.

Мои наблюдения и следующий шаг

20. Решения при неопределённости

Нет способа полностью убрать риск из отношений, работы и финансов. Вместо бесконечного ожидания используйте обратимые эксперименты: маленький тест, ограниченный бюджет, ясный срок и критерий остановки. Для важных необратимых решений собирайте сведения и обращайтесь к специалистам.

Пример из жизни

Семья хочет чувствовать финансовую устойчивость. Вместо мечты о внезапном богатстве она сравнивает регулярные траты и планирует посильный резерв.

Практика

Опишите один безопасный эксперимент на семь дней и условие, при котором пересмотрите подход.

Мои наблюдения и следующий шаг

Проверка недели

Что я попробовала

Что произошло

Что стоит изменить

21. Сила поддержки

Самостоятельность не означает одиночество. Наставник, друг, коллега, группа поддержки или специалист помогают увидеть слепые зоны. Важно просить конкретно: «Можешь проверить мою страницу до пятницы?» — понятнее, чем «Поддержи меня когда-нибудь».

Пример из жизни

Человек хочет сменить работу, но каждый вечер откладывает изучение вакансий. Вместо упрёков он выделяет пятнадцать минут по вторникам и четвергам, а затем проверяет, что удалось узнать.

Практика

Выберите человека и сформулируйте одну ограниченную, уважительную просьбу.

Мои наблюдения и следующий шаг

22. Чужой успех — не ваша шкала

Чужие результаты видны как витрина, а условия старта, ресурсы, ошибки и помощь остаются скрытыми. Сравнение может вдохновить, но часто формирует ложное ощущение отставания. Сравнивайте прежде всего свои действия и возможности с прошлым месяцем.

Пример из жизни

Женщина мечтает о свободном времени, но соглашается на каждую просьбу. Она начинает с одного спокойного отказа и наблюдает, как меняется нагрузка.

Практика

Определите два личных критерия прогресса, которые не зависят от числа подписчиков или чужой оценки.

Мои наблюдения и следующий шаг

23. Перемены и идентичность

Новая роль формируется не заявлением «я уже другая», а многократным подтверждением в поступках. Человек, который учится писать, становится автором через практику, черновики и редактуру. Пусть самоназвание поддерживает действия, но не заменяет их.

Пример из жизни

Автор цифрового продукта ждёт идеального оформления. Он публикует проверенную тестовую версию для небольшого числа людей и собирает конкретные замечания.

Практика

Напишите: «Я человек, который регулярно...» и назовите три реальные ситуации, в которых это подтвердите.

Мои наблюдения и следующий шаг

24. Смысл вместо бесконечного достижения

Когда каждая достигнутая цель немедленно сменяется следующей, возникает бесконечная гонка. Спросите не только «что я хочу получить», но и «как я хочу проживать обычный день». Важны отношения, присутствие, забота, творчество и отдых, даже если их трудно посчитать.

Пример из жизни

Семья хочет чувствовать финансовую устойчивость. Вместо мечты о внезапном богатстве она сравнивает регулярные траты и планирует посильный резерв.

Практика

Опишите три повседневных момента, которые уже сейчас делают жизнь соответствующей вашим ценностям.

Мои наблюдения и следующий шаг

25. Личный договор с собой

План лучше работает, когда ясно, почему он нужен, какие есть ограничения и как вы будете возвращаться после остановки. Договор с собой — не обещание совершенства. В нём есть цель, минимальная практика, поддержка, способы оценки и право изменить маршрут, узнав новые факты.

Пример из жизни

Человек хочет сменить работу, но каждый вечер откладывает изучение вакансий. Вместо упрёков он выделяет пятнадцать минут по вторникам и четвергам, а затем проверяет, что удалось узнать.

Практика

Составьте договор на один лист и пересматривайте его в конце каждого месяца.

Мои наблюдения и следующий шаг

Проверка недели

Что я попробовала

Что произошло

Что стоит изменить

ЧАСТЬ V. 90 ДНЕЙ СОЗНАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН

Это не марафон идеальности. Каждый день состоит из темы, короткого наблюдения и действия. Программа организована в шесть последовательных этапов по 15 дней. Вписывайте собственные ответы, а если не хватает места — продолжайте в обычной тетради.

Этап 1. Прояснить исходную точку

Первый этап помогает собрать факты и выбрать сферу изменений. Не принимайте крупные решения на основе одного эмоционального дня.

День 1. Сегодня я замечаю

Фокус дня: сегодня я замечаю. Не оценивайте себя по тому, насколько красиво звучит ответ. Опирайтесь на реальный опыт последних суток и выберите посильный шаг на ближайший день.

Сегодня спросите себя: какой факт я обычно обхожу вниманием и что он может мне подсказать?

Моё конкретное наблюдение

Одно действие и когда я его выполняю

День 2. Честный факт

Фокус дня: честный факт. Не оценивайте себя по тому, насколько красиво звучит ответ. Опирайтесь на реальный опыт последних суток и выберите посильный шаг на ближайший день.

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.