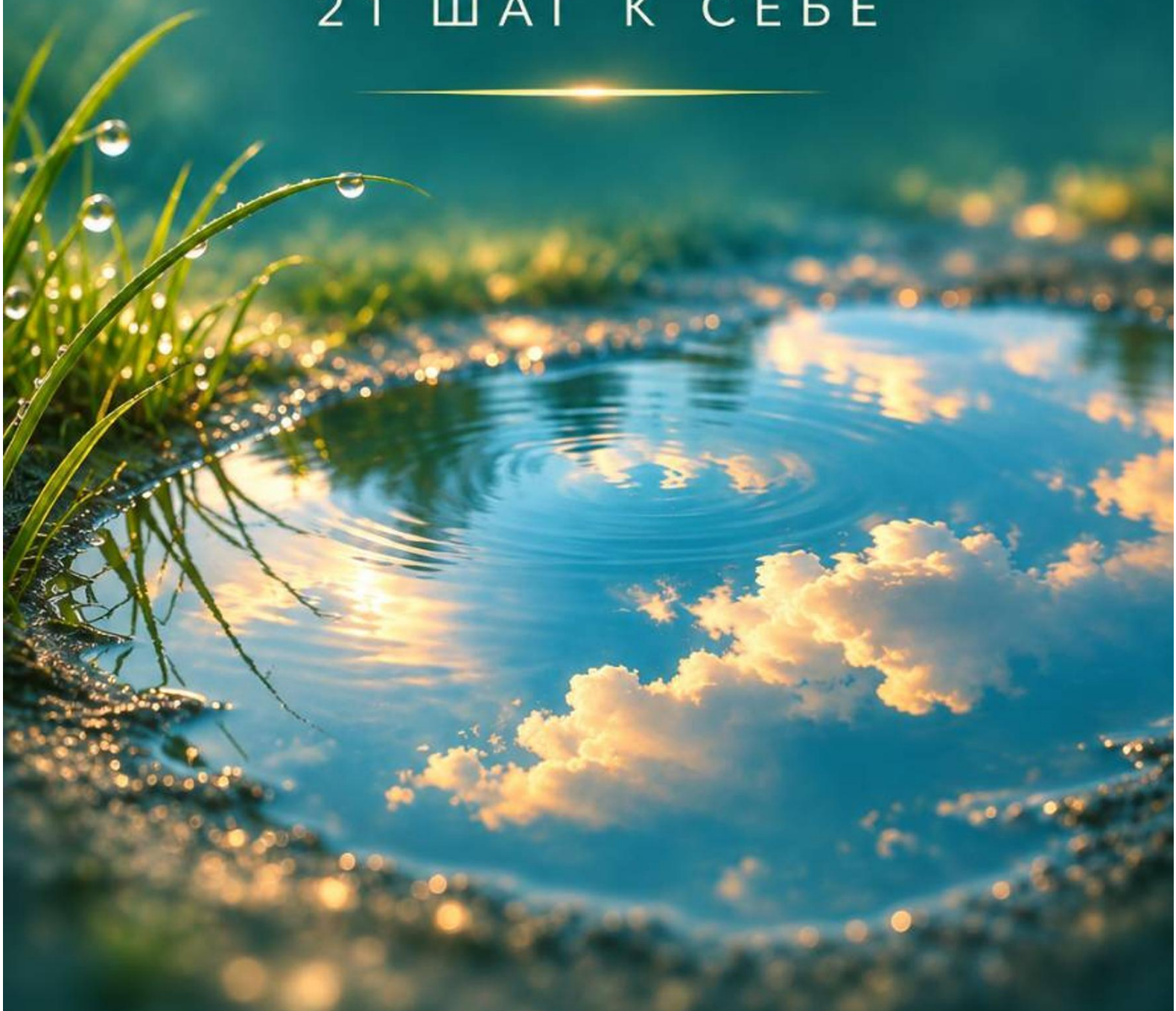
ЮЛИЯ КАЛИНИНА

ВОЛШЕБСТВО ВНУТРИ

21 ШАГ К СЕБЕ



Юлия Калинина

Волшебство внутри. 21 шаг к себе

«Автор»
2026

Калинина Ю.

Волшебство внутри. 21 шаг к себе / Ю. Калинина — «Автор», 2026

Что, если всё, чтобы взлететь, у вас уже есть?Когда Лёве Толстому было пять лет, брат рассказал ему о зелёной палочке на краю оврага. На ней была записана тайна, способная сделать счастливыми всех людей. Толстой пронёс эту историю через всю жизнь и попросил похоронить его там, где по семейной легенде лежала палочка.Эта книга приглашает вас найти свою зелёную палочку. За 21 волшебный шаг вы снова встретитесь с тем любопытным и смелым ребёнком, который когда-то верил в чудеса. В каждом шаге вас ждут тёплая история, простая практика на несколько минут, аромат и камень дня и вопрос для Дневника волшебства.Вы вспомните забытые мечты, примиритесь с прошлым, научитесь прощать, защитите свою радость от чужих сомнений и перестанете откладывать жизнь на потом.Для всех, кто устал, застрял или чувствует, что готов к большему. И красивый подарок для того, кого вы любите.

© Калинина Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Зелёная палочка и крылья 7
Наше путешествие 9
Шаг 1. Услышать себя 11
Мир, который мы носим в себе 12
Задание первого шага. Пять минут тишины 13
Встреча с собой 14
Природные союзники первого шага 15
Аромат дня — ладан (Frankincense) 15
Камень дня — чароит 16
Дневник волшебства 17
Шаг 2. Увидеть чудо в простом 18
Маленький волшебник 19
Задание второго шага 20
Ритуал «Три искры волшебства» 20
Природные союзники второго шага 21
Аромат дня — сладкий апельсин 22
Камень дня — цитрин 23
Дневник волшебства 24
Шаг 3. Поблагодарить прошлое 25
Старая фотография 25
Задание третьего шага 26
Ритуал «Три воспоминания» 26
Природные союзники третьего шага 27
Аромат дня — герань 28
Камень дня — розовый кварц 29
Дневник волшебства 30
Шаг 4. Освободить место для нового 31
Ключ от старой двери 31
Задание четвёртого шага 32
Ритуал «Ключ к новой двери» 32
Природные союзники четвёртого шага 33
Аромат дня — кипарис 34
Камень дня — дымчатый кварц 35
Дневник волшебства 36
Шаг 5. Разглядеть свои желания 37
Девочка, которая мечтала танцевать 37
Задание пятого шага 39
Ритуал «Три желания» 39
Природные союзники пятого шага 40
Аромат дня — мята перечная 41
Камень дня — флюорит 42
Дневник волшебства 43
Шаг 6. Осмелиться начать 44
Семечко на подоконнике 44
Задание шестого шага 48
Ритуал «Посадить семечко мечты» 48

Конец ознакомительного фрагмента. 49

Юлия Калинина
Волшебство внутри. 21 шаг к себе

Волшебство внутри. 21 шаг к себе

Юлия Калинина

© Юлия Калинина, 2026. Все права защищены.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена или передана в какой-либо форме без письменного разрешения автора.

Практики с ароматами и камнями описаны как традиционная символика и не заменяют консультацию специалиста.

Вступление. Зелёная палочка и крылья

Представьте себе лесную тропинку. Высокие деревья, мягкий мох под ногами, солнечные пятна на земле.

Где-то здесь, на краю оврага, спрятана маленькая зелёная палочка. И на ней записана тайна, способная сделать всех людей счастливыми.

Такую удивительную историю однажды рассказал своим младшим братьям мальчик по имени Николенька. Одному из них, Лёве, было всего пять лет.

Много позже мир узнает его как Льва Николаевича Толстого.

Николенька уверял братьев, что, когда тайна откроется, люди перестанут ссориться, будут добрее и научатся любить друг друга. Дети играли в тайное братство, мечтали и придумывали целый мир, в котором счастье казалось таким простым и естественным.

Прошли десятилетия.

Маленький Лёва вырос, написал великие книги, увидел немало человеческой радости и боли. Но историю о зелёной палочке он сохранил на всю жизнь.

Он даже пожелал, чтобы его похоронили там, где, по семейному преданию, она была спрятана.

И его желание исполнили.

Представьте: великий писатель, человек огромного жизненного опыта, до конца своих дней бережно хранил мечту пятилетнего мальчика.

В этой истории есть что-то удивительно трогательное.

Мы взрослеем, приобретаем опыт, узнаём, насколько сложным бывает мир. Учимся принимать решения, справляться с трудностями, быть сильными и ответственными.

Но где-то глубоко внутри нас продолжает жить тот самый ребёнок, который когда-то верил, что чудеса возможны.

А вы помните, как легко это получалось у вас в детстве?

Обычная комната превращалась во дворец. Одеяло становилось парусом. Несколько камешков в ладони были настоящими сокровищами.

Мы придумывали истории, задавали бесконечные вопросы, пробовали, ошибались и снова пробовали. Нам казалось, что впереди целая вечность, наполненная открытиями.

Мы мечтали стать путешественниками, художниками, изобретателями. Представляли себе удивительные приключения и верили, что однажды обязательно осуществим задуманное.

А потом постепенно начинали взрослеть.

Появлялись обязанности, расписания, чужие ожидания, собственные сомнения. Мы учились быть разумными, осторожными, предусмотрительными.

И незаметно собирали собственную коллекцию ограничений.

«Я не смогу».

«Мне уже поздно».

«Сейчас неподходящий момент».

«Нужно сначала закончить все дела».

И однажды среди бесконечных забот и обязательств становилось всё труднее услышать собственные желания.

Вспомните, сколько раз вы откладывали что-то важное для себя.

Как часто отказывались от интересной идеи, даже не попытавшись её осуществить?

Сколько желаний так и осталось ждать своего часа?

А теперь представьте на мгновение, что некоторые из этих ограничений существуют только в вашем воображении.

Что, если вы способны на гораздо большее, чем привыкли о себе думать?

Вспомните майского жука.

Вы когда-нибудь наблюдали, как он летит?

Его тело кажется тяжёлым, а крылья — такими тонкими и хрупкими. Но вот он раскрывает свои надкрылья, расправляет спрятанные под ними крылья и поднимается в воздух.

Ему не нужно задумываться, получится ли у него взлететь.

Он просто летит.

И в этом маленьком весеннем чуде природы скрывается удивительно красивый образ.

Всё необходимое для полёта уже было с ним.

Крылья просто ждали своего часа.

А может быть, и у нас есть такие крылья?

Способности, о которых мы забыли. Желания, которые давно откладывали. Идеи, которым не позволяли окрепнуть. Та самая смелость, с которой когда-то делали первые шаги навстречу неизвестному.

Возможно, нам стоит чаще вспоминать о том, что когда-то казалось таким естественным: пробовать новое, задавать вопросы, удивляться и верить в собственные возможности.

Иногда достаточно одного разговора, одного решения, одной небольшой попытки, чтобы обнаружить: прежние границы были слишком тесными.

В каждом из нас живёт удивительная способность создавать собственное волшебство.

Умение замечать возможности, находить неожиданные решения, придумывать, выбирать, создавать новое.

Мне хочется назвать эту часть человека внутренним волшебником.

Он умеет удивляться. Замечает красоту там, где мы обычно проходим мимо. Возвращает забытые мечты, подсказывает неожиданные решения и напоминает о вещах, от которых у нас загораются глаза.

Иногда его голос едва слышен за повседневным шумом.

Иногда он проявляется в неожиданной радости, внезапной идее или тихом ощущении:

«Вот оно. Вот чего я на самом деле хочу».

Вспомните моменты, когда вас вдруг посещала удивительная мысль. Когда решение сложного вопроса неожиданно становилось очевидным. Когда после долгих сомнений вы наконец решались сделать шаг — и перед вами открывались совершенно новые возможности.

Или когда вы просто просыпались утром с ощущением, что впереди вас ждёт что-то прекрасное.

В такие моменты мы словно становимся ближе к себе настоящим.

К тому человеку, которым были до того, как научились сомневаться в каждом своём желании.

К своему истинному Я.

И, возможно, самое удивительное волшебство начинается именно тогда, когда мы снова учимся его слышать.

Наше путешествие

Я приглашаю вас в небольшое, но очень личное путешествие.

Впереди нас ждёт двадцать один шаг.

Двадцать одна возможность остановиться, задуматься, посмотреть на привычную жизнь немного иначе и открыть в себе что-то новое.

Мы будем исследовать свой внутренний мир, вспоминать забытые мечты, учиться замечать радость в повседневных мелочах и находить вдохновение там, где раньше его не замечали.

Поговорим о наших мыслях, желаниях, страхах, благодарности, любви и внутренней свободе.

Попробуем разобраться, почему иногда сами закрываем перед собой двери, которые так хотели бы открыть.

И постепенно будем учиться делать маленькие шаги навстречу той жизни, о которой мечтаем.

На страницах этой книги вас ждут истории, размышления, вопросы к себе и практики, которые можно включить в повседневную жизнь.

Каждый шаг станет возможностью поговорить со своим внутренним волшебником.

Возможно, какие-то вопросы покажутся вам совсем простыми. Другие заставят задуматься, а к некоторым захочется возвращаться снова и снова.

Я предлагаю вам завести небольшой дневник.

Пусть он станет местом, где можно записывать свои мысли, желания, открытия и даже самые невероятные идеи.

Не оценивайте их. Не пытайтесь сразу найти правильные ответы.

Иногда самые важные открытия начинаются с мысли, которую мы поначалу даже не решаемся произнести вслух.

И ещё одна просьба.

Не торопитесь.

В этой книге двадцать один шаг, но вы можете проходить их в собственном ритме.

Возможно, вам захочется посвящать каждому шагу один день. А может быть, над какой-то главой вы будете размышлять целую неделю.

Позвольте себе столько времени, сколько потребуется.

Ведь у каждого из нас своя история, свои мечты и свой путь.

И я очень надеюсь, что эта книга станет для вас особенным местом.

Местом, куда можно прийти со своей усталостью, надеждой, сомнениями и желаниями.

Где можно ненадолго забыть о бесконечном списке дел и прислушаться к собственному сердцу.

Где снова можно позволить себе мечтать.

Где можно вспомнить, каково это — смотреть на мир с любопытством ребёнка, который ещё не разучился удивляться.

Возможно, за двадцать один шаг вы найдёте свою зелёную палочку.

Возможно, обнаружите крылья, которыми давно не пользовались.

А может быть, самым большим открытием станет что-то совсем простое, о чём вы уже давно знали, но успели забыть.

И прежде чем мы начнём, я хочу попросить вас об одном.

Закройте на мгновение глаза.

Представьте себя маленькими.

Вспомните ребёнка, который когда-то верил в чудеса, мечтал без оглядки и был уверен, что впереди его ждёт удивительная жизнь.

Посмотрите на мир его глазами.

А теперь задайте себе один вопрос:

Если бы ваш внутренний волшебник мог сегодня исполнить одно ваше желание, о чём бы вы попросили?

Не торопитесь отвечать.

Побудьте немного с этим вопросом.

Возможно, ответ удивит вас.

А возможно, вы вдруг вспомните мечту, которая давно ждала своего часа.

Кто знает, какие открытия ждут вас впереди?

Может быть, именно сегодня начнётся путешествие, которое однажды изменит вашу жизнь.

Добро пожаловать в мир волшебства, которое живёт внутри вас.

Шаг 1. Услышать себя

Представьте обычный вечер.

Вы возвращаетесь домой после долгого дня. Снимаете пальто, ставите сумку, машинально проверяете сообщения. В голове ещё звучат рабочие разговоры, вспоминаются незаконченные дела, уже складываются планы на завтра.

Кто-то из близких спрашивает:

— Как прошёл день?

— Нормально, — отвечаете вы.

И продолжаете заниматься привычными делами.

А теперь попробуйте на мгновение остановиться.

Что на самом деле скрывается за этим «нормально»?

Возможно, усталость, которую вы почти перестали замечать. Или тревога после неприятного разговора. А может быть, маленькая радость, которой так и не нашлось времени насладиться.

За день мы успеваем ответить на десятки вопросов. Принимаем решения, помогаем близким, выполняем обещания, стараемся всё предусмотреть.

Мы прекрасно знаем, что нужно сделать завтра, кому позвонить, какие продукты купить, какие вопросы решить.

А когда мы в последний раз спрашивали себя, как чувствуем себя на самом деле?

И находили время, чтобы услышать ответ?

Задумайтесь, как давно вы оставались наедине с собой.

Без телефона, телевизора, музыки, разговоров и бесконечного списка дел.

Просто сидели у окна и наблюдали за облаками. Или гуляли по парку, прислушиваясь к шелесту листьев под ногами.

Возможно, именно в такие минуты вам приходили самые интересные мысли.

Вдруг находилось решение вопроса, над которым вы долго размышляли. Вспоминалась давно забытая мечта. Или возникало неожиданное желание что-то изменить в своей жизни.

Иногда самые важные мысли приходят именно тогда, когда мы перестаём торопиться.

Мир, который мы носим в себе

Почти двести лет назад Фёдор Тютчев написал стихотворение «Silentium!», название которого переводится с латыни как «Молчание».

В нём есть удивительные строки:

«Есть целый мир в душе твоей / Таинственно-волшебных дум».

Подумайте, какой красивый образ.

Целый мир внутри каждого человека.

Мир воспоминаний, чувств, надежд, переживаний и мечтаний. Мир, который невозможно увидеть со стороны и который порой бывает непросто объяснить даже самому себе.

Мы можем годами жить рядом с человеком и всё равно не знать, о чём он мечтает, что его тревожит, какие воспоминания хранит его сердце.

Но бывает и так, что мы сами перестаём замечать происходящее в собственном внутреннем мире.

Мы привыкаем жить в определённом ритме, выполняем привычные действия, справляемся с повседневными задачами.

И постепенно начинаем воспринимать своё состояние как нечто само собой разумеющееся.

Устали? Ничего, завтра отдохнём.

Расстроились? Бывает.

Что-то тревожит? Потом разберёмся.

А завтра начинается новый день, появляются новые дела, и всё повторяется.

Между тем наши чувства никуда не исчезают только потому, что мы не обратили на них внимания.

И иногда они напоминают о себе самым неожиданным образом.

Вы замечали, как после напряжённого дня вдруг начинают болеть плечи? Как перед важной встречей появляется неприятное ощущение в животе? Как от хорошей новости словно становится легче дышать?

Наши мысли, эмоции и телесные ощущения тесно связаны между собой.

Иногда мы ещё не успели осознать, что волнуемся, а тело уже отреагировало.

Конечно, далеко не каждое телесное ощущение связано с эмоциями. Но, наблюдая за собой, мы можем постепенно научиться лучше распознавать собственное состояние.

И для этого нам понадобится всего несколько минут.

Задание первого шага. Пять минут тишины

Мы говорили о том, как легко за повседневными заботами потерять связь с собой. А сейчас — сделаем первый маленький шаг к себе.

Пять минут только для вас.

Найдите уютное место, устройтесь удобно, создайте вокруг атмосферу тишины.

Если захочется добавить немного волшебства, познакомьтесь с двумя дарами природы.

Встреча с собой

А теперь — встреча с собой.

Закройте глаза, если вам так комфортно, побудьте в тишине, прислушайтесь к дыханию, к мыслям, к ощущениям в теле.

Мысленно спросите себя: «Как я себя чувствую на самом деле?»

Не торопитесь с ответом.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза и почувствуйте, что за окном продолжается обычная жизнь.

Природные союзники первого шага

Аромат дня — ладан (Frankincense)

Его глубокий смолистый аромат напоминает о мудрости, проницательности и умении услышать свой голос. Иногда мы привыкаем искать ответы снаружи и забываем заглянуть в глубину души.

Если у вас есть масло ладана, вдохните его аромат, почувствуйте теплоту и глубину — пусть он станет символом вашей встречи с собой.

Камень дня — чароит

Его сиреневые и фиолетовые переливы похожи на облака, реку или далёкие галактики. С ним связывают интуицию, гармонию и принятие перемен.

Возьмите чароит в ладонь, если он у вас есть, рассмотрите переливы, почувствуйте прохладу и гладкость. Подумайте о тайнах, которые ещё ждут вас внутри: забытые желания, воспоминания, неожиданные идеи, ещё не открытые возможности.

Пусть он станет символом путешествия к себе и напоминанием о том, что внутри вас есть мир, который ждёт открытия.

Дневник волшебства

Потом откройте дневник и запишите ответ на один вопрос:
«Что сегодня скрывается за моим привычным “нормально”?»
Пару строк достаточно.
Иногда, чтобы услышать свой голос, достаточно ненадолго остановиться и позволить себе побыть в тишине.

Шаг 2. Увидеть чудо в простом

«Ведь все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит»
— Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»

Маленький волшебник

Представьте обычный день. Один из тех, когда вы торопитесь по знакомой улице, мысленно перебираете дела и почти не замечаете, что происходит вокруг. В руках сумка, в голове список забот, впереди ещё столько всего, что нужно успеть.

После дождя на тротуаре остались лужи. Вы осторожно обходите их, поглядывая под ноги. И вдруг замечаете ребёнка.

Он стоит у самой большой лужи и смотрит в неё с таким восторгом, словно нашёл сокровище.

— Смотрите! — говорит он и показывает пальцем вниз.

Вы машинально опускаете глаза. Обычная лужа, немного воды, тёмный асфальт. Но ребёнок настойчиво тянет вас за руку.

— Там небо!

И вы вдруг видите: в воде плывут белые облака. Между ними — кусочек яркой голубизны. Ветер едва касается поверхности, и небо начинает дрожать, будто живое.

Вы поднимаете взгляд на мальчика. Что-то в его лице кажется странно знакомым. Улыбка. Внимательный взгляд. Эта невозможная способность радоваться тому, мимо чего взрослые проходят, не останавливаясь.

И вдруг вы узнаёте его.

Когда-то вы тоже умели так смотреть на мир.

Когда-то могли полчаса наблюдать за муравьём, придумывать имена облакам, искать необыкновенные камешки и верить, что самые настоящие чудеса живут рядом с домом.

Вы приседаете рядом. Он показывает вам облако, похожее на корабль. Вы находите другое — почти настоящего дракона. Он смеётся, а вы смеётесь вместе с ним.

И где-то среди этого смеха становится удивительно легко.

Вы больше не вспоминаете, сколько дел осталось на сегодня. Слушаете шелест листьев, чувствуете запах дождя и замечаете, как красиво свет ложится на мокрый тротуар.

Этот ребёнок — ваш внутренний ребёнок. Тот самый маленький волшебник, который когда-то смотрел на жизнь широко открытыми глазами и ничего не требовал от счастья, кроме возможности его заметить.

Возможно, вы давно его не слышали. Он редко спорит с нашими взрослыми планами и почти никогда не перебивает. Просто ждёт, когда мы снова посмотрим по сторонам.

Мальчик поднимает с земли крошечный камешек и протягивает вам.

— Возьмите. На память.

Вы осторожно кладёте находку в ладонь. Совсем обычный камешек. И почему-то кажется, что сохранить его хочется сильнее, чем многие дорогие вещи.

Становится спокойно, вы обнимаете его за плечи.

Он смотрит долго и тихо спрашивает:

— А мы ещё встретимся?

Вы смотрите ему в глаза и отвечаете:

— Конечно. Теперь я знаю, где тебя искать.

Он обнимает вас крепко.

И в луже у ваших ног по-прежнему отражается целое небо.

Задание второго шага

Ритуал «Три искры волшебства»

Откройте свой Дневник волшебства. В течение дня замечайте три маленьких чуда, которые обычно могли бы пройти мимо вашего внимания.

Возможно, это будет красивое отражение в окне, добрый жест незнакомого человека или неожиданно приятная встреча. Выбирайте то, что действительно тронуло вас.

Вечером запишите все три момента. Рядом с каждым добавьте одно предложение: «Что я почувствовал в эту минуту?»

А затем выберите один из них и мысленно поблагодарите жизнь за этот подарок.

Природные союзники второго шага

Иногда, чтобы снова почувствовать радость, достаточно заметить то, что уже окружает нас. Маленькие чудеса не требуют особого случая. Они прячутся в солнечном пятне на стене, в неожиданно тёплом разговоре, в смехе ребёнка, в аромате утра.

Сегодня с нами два природных дара: эфирное масло сладкого апельсина и цитрин.

Аромат дня — сладкий апельсин

Есть ароматы, которые словно хранят в себе воспоминания о счастье. Стоит лишь представить сладкий апельсин — и на душе становится немного светлее. Как будто вновь наступили каникулы, впереди целое лето, а радоваться можно просто потому, что сегодня прекрасный день.

Представьте спелый апельсин, наполненный солнцем. Его сочный аромат напоминает о тёплых днях, праздниках и той беззаботности, с которой мы смотрели на мир в детстве.

В эмоциональной ароматерапии сладкий апельсин связывают с радостью, щедростью, непосредственностью, творчеством и чувством изобилия. Это приглашение снова заметить маленькие подарки, которые жизнь преподносит нам каждый день.

Представьте апельсиновое дерево, на ветвях которого зреют золотые плоды. Оно словно напоминает: радость может расти из самых простых вещей — улыбки, солнечного луча, тёплого слова, неожиданного счастливого мгновения.

Пусть этот аромат станет маленьким золотым ключиком к вашей способности удивляться. Вспомните одно по-настоящему счастливое мгновение своего детства. Каким был тогда мир? Что заставляло вас смеяться от души?

Сохраните это ощущение в сердце и пригласите немного этого солнечного настроения в сегодняшний день.

Камень дня — цитрин

Посмотрите на цитрин. В его золотистых оттенках словно сохранились лучи тёплого солнца. Иногда он напоминает прозрачный мёд, иногда — каплю золотого света, застывшую глубоко в земле.

В магических традициях цитрин называют камнем солнца, радости, удачи и изобилия. Согласно поверьям, он притягивает счастливые возможности, помогает исполнять желания и пробуждает внутренний свет — способность видеть хорошее даже в обычные дни.

Представьте, что держите маленький кусочек солнца. Вспомните, как в детстве находили красивый камешек и бережно прятали его в карман, веря, что он способен исполнить самое заветное желание.

Пусть сегодня цитрин станет таким талисманом и хранителем ваших счастливых мгновений. Каждый раз, когда вы замечаете что-то прекрасное — искреннюю улыбку, красивый закат, внезапную радость, — представьте, как внутри камня загорается золотая искра.

А когда захочется снова почувствовать волшебство, вспомните маленького волшебника и представьте, как вместе с сиянием камня в вас просыпается детская вера в чудеса.

Иногда достаточно одной маленькой искры, чтобы целый день стал волшебным.

Дневник волшебства

Что сегодня могло бы порадовать моего маленького внутреннего волшебника?

Возможно, завтра вы снова пройдёте по знакомой улице. И вдруг заметите, как в луже отражаются облака. Улыбнитесь. Вы уже знаете, где искать волшебство.

Шаг 3. Поблагодарить прошлое

Старая фотография

Иногда прошлое возвращается к нам совершенно неожиданно.

Вы открываете шкаф, ищете нужную вещь и вдруг находите старую коробку. В ней лежат открытки, давно забытые записки, билет с выцветшей датой и несколько фотографий, которые вы не держали в руках много лет.

Вы перебираете их одну за другой. Узнаёте лица, улыбаетесь знакомым местам. И вдруг останавливаетесь.

На снимке — вы, только много лет назад.

Совсем юный человек. Возможно, ещё немного наивные. С той причёской, которую теперь трудно представить, с глазами, в которых живёт целая история надежд и ожиданий.

Вы долго смотрите на фотографию.

Сначала вспоминаются хорошие моменты. Люди, которые были рядом, разговоры до поздней ночи, маленькие победы, первая уверенность в собственных силах.

А потом приходят другие воспоминания.

Решения, которые сегодня вы приняли бы иначе. Слова, которые хотелось бы вернуть. Двери, в которые так долго стучались. Люди, которых не сумели удержать, и дни, когда казалось, что больше не получится сделать ни одного шага.

Как часто мы смотрим на себя прежних с высоты прожитых лет и требуем невозможного: чтобы тогда мы уже знали всё, что знаем сегодня.

Но человек на фотографии ещё не знает будущего.

Он делает то, что умеет. Верит, ошибается, боится, надеется. Иногда выбирает не ту дорогу. Иногда из последних сил продолжает идти по своей.

Вы замечаете, как меняется ваш взгляд на этот снимок.

В нём появляется нежность.

Ведь именно этому человеку пришлось пройти через всё, что однажды привело вас сюда. Он пережил трудные разговоры, сделал первый шаг там, где было страшно, научился просить о помощи, пережил разочарования, встретил хороших людей и сохранил способность начинать снова.

Возможно, не за всё случившееся вы готовы испытывать благодарность. И не обязаны. Боль остаётся болью, а несправедливость не становится правильной только потому, что прошло время.

Но можно с теплом посмотреть на себя — того человека, который через всё это прошёл.

Вы проводите пальцами по краю фотографии. Вдруг хочется сказать то, чего этому человеку, возможно, когда-то так не хватало:

— Я вижу, как ты старался. Я знаю, как иногда было трудно. И я горжусь тем, что ты не сдался.

Вы чуть улыбаетесь.

— Спасибо тебе.

Вы бережно кладёте снимок обратно в коробку. И словно открываете перед собой новую чистую страницу.

Впереди ещё так много жизни. И сегодня вы можете начать говорить с собой иначе — спокойнее, мягче, с большей любовью.

Самому себе.

Задание третьего шага

Ритуал «Три воспоминания»

Откройте Дневник волшебства и запишите три события из прошлого.

Первое — радостное воспоминание, за которое вы благодарны.

Второе — трудное событие, через которое вам пришлось пройти. Вы можете назвать его без попытки оправдать случившееся.

Третье — момент, когда вы неожиданно проявили силу, смелость или доброту.

Рядом с каждым воспоминанием напишите: «Что я узнал о себе благодаря этому опыту?»

Посмотрите на написанное. В этих историях — ваша стойкость, ваши выборы, ваш путь.

Природные союзники третьего шага

Наше прошлое состоит из множества страниц. На одних записана радость, на других — печаль, на третьих — уроки, которые мы смогли понять лишь спустя годы.

Сегодня мы попробуем перелистать некоторые из них с нежностью и уважением к себе.

Аромат дня — герань

В эмоциональной ароматерапии герань связывают с мягкостью, душевным равновесием и умением принимать себя. Её тёплый цветочный аромат словно напоминает, как важно относиться к собственным чувствам бережно.

Позвольте этому образу стать приглашением к внутреннему примирению. Вы можете признать то, что было трудно, и заметить, сколько сил потребовалось, чтобы пройти через прошлое.

Камень дня — розовый кварц

Розовый кварц издавна считают символом любви, сострадания и сердечного тепла. Ему приписывают способность напоминать о прощении, нежности и принятии собственной истории.

Представьте его мягкий свет как маленькое напоминание: доброта, которую вы так щедро дарите другим, нужна и вам самим.

Может быть, сегодня настало время сказать себе несколько добрых слов, которые вы давно заслуживаете услышать.

Дневник волшебства

За что я сегодня могу поблагодарить себя прежнего?

Возможно, вам захочется ещё раз посмотреть на старую фотографию. И тихо произнести: «Спасибо за всё, что мы прошли вместе».

Шаг 4. Освободить место для нового

Ключ от старой двери

У каждого из нас есть вещи, которые мы храним годами.

Старые письма. Открытки. Билеты. Предметы, назначение которых давно забыто, но расстаться с ними почему-то трудно.

Однажды, разбирая шкаф, вы находите небольшую коробочку. На самом дне, среди пуговиц и мелочей, лежит ключ.

Обычный ключ. Немного потемневший, с потёртыми краями.

Вы берёте его в ладонь и сразу вспоминаете дверь, которую он когда-то открывал.

Возможно, это дверь старого дома. Комнаты, в которой вы жили много лет назад. Места, где когда-то было так много надежд, разговоров и привычных звуков.

Вы помните даже, как поворачивался ключ в замке. Помните, куда падала полоска света из окна, как скрипел пол, где стояла любимая чашка.

С той жизнью было связано многое. Она подарила вам радость и оставила свои уроки. И какое-то время казалось, что всё будет продолжаться именно так.

Но годы прошли. Вы уже давно живёте в другом месте. Утром открываете другую дверь, встречаете других людей, строите новые планы.

А ключ по-прежнему лежит в коробочке.

Вы смотрите на него и вдруг понимаете, как часто делаете то же самое не только с вещами.

Иногда мы храним старые обещания, данные себе в совсем другой жизни. Продолжаем мысленно возвращаться к разговору, который уже невозможно изменить. Держимся за привычную роль, давно ставшую тесной. Или бережём обиду, хотя она отнимает силы и не даёт ничего взамен.

Словно в кармане лежит целая связка ключей от дверей, за которыми больше нет нашей жизни.

Вы не спешите выбрасывать найденный ключ. Некоторым воспоминаниям достаточно просто найти своё место.

Вы очищаете его от пыли, кладёте в маленькую коробочку и закрываете крышку.

В этом простом движении неожиданно много покоя.

Та дверь когда-то была важна. За ней осталась часть вашей истории. Вы можете вспоминать её с теплом и идти дальше.

Вы подходите к окну. За стеклом движутся облака, на улице люди спешат по своим делам. Мир продолжает жить.

И где-то впереди уже ждут другие двери.

Возможно, вы пока не знаете, куда они ведут. Не знаете, кто встретит вас за порогом и какие события однажды изменят привычный ход дней.

Но впервые за долгое время вам хочется посмотреть вперёд с любопытством.

В сердце словно становится немного свободнее — в нём появляется место для жизни, которая ещё только начинается.

Задание четвёртого шага

Ритуал «Ключ к новой двери»

Откройте Дневник волшебства. Нарисуйте небольшой ключ или просто напишите вверху страницы: «Мой ключ к новому».

Под ним закончите три фразы.

«Я благодарю прошлое за…»

«Сегодня я готов отпустить…»

«На освободившемся месте я хочу увидеть…»

Не торопитесь. Иногда достаточно одного честного слова, чтобы почувствовать, чего вам действительно хочется.

Представьте, что у вас в ладони маленький ключ. Он открывает дверь в пространство, которое вы создаёте для будущего.

Каким будет первый шаг за этот порог? Запишите его.

Природные союзники четвёртого шага

Новый этап начинается с внутреннего пространства. Иногда для него достаточно отпустить одно ожидание, одну устаревшую мысль или привычку постоянно возвращаться к тому, что уже произошло.

Сегодня рядом с нами аромат кипариса и дымчатый кварц — два символа спокойного освобождения и устойчивости.

Аромат дня — кипарис

В эмоциональной ароматерапии кипарис связывают с переходами, изменениями и умением отпускать. Его древесный аромат напоминает о высоком дереве, которое остаётся крепким, даже когда вокруг меняется погода.

Он словно приглашает ослабить внутреннюю хватку и позволить жизни двигаться. С благодарностью смотреть на завершённое и мягко открываться тому, что приходит ему на смену.

Камень дня — дымчатый кварц

В традиции работы с камнями дымчатому кварцу приписывают свойства заземления, защиты и освобождения от тяжёлых переживаний. Его прозрачная глубина с мягким дымчатым оттенком напоминает о тумане, который постепенно рассеивается на рассвете.

Пусть для вас он станет символом опоры. Даже в период перемен можно чувствовать почву под ногами и сохранять спокойствие.

Дневник волшебства

Для чего хорошего я хочу освободить место в своей жизни?

Пусть ваша новая дверь пока существует только в воображении. Уже сегодня можно сделать к ней один маленький шаг.

Шаг 5. Разглядеть свои желания

Девочка, которая мечтала танцевать

Когда я была маленькой, мне казалось, что балерины умеют летать.

Я стояла и смотрела на их белые пачки, на тонкие руки, на тот миг, когда они поднимаются на кончики пальцев — и будто ещё чуть-чуть, и оторвутся от земли.

У моей подружки, которая жила по соседству, папа был артистом балета. И потому балетный мир казался совсем близким, почти на расстоянии вытянутой руки.

Я подходила к зеркалу, вставала на цыпочки, разводила руки, кружилась и кланялась воображаемому залу. В эти минуты мне было так хорошо, что я забывала обо всём.

Я была довольно полненькой девочкой и уже тогда понимала: настоящая балерина из меня едва ли получится. Где-то глубоко внутри было немного грустно.

Но стоило остаться одной, поднять руки и представить знакомую музыку — и всё снова становилось возможным.

Потом в моей жизни появились бальные танцы. Я была ещё ребёнком, когда начала заниматься. Красивые движения, музыка, платья, повороты — и вдруг та самая знакомая лёгкость. Та, к которой когда-то так тянулась маленькая девочка перед зеркалом.

Прошло много лет. Работа, семья, заботы — жизнь наполнилась сотнями дел.

И всё же несколько лет назад я снова вернулась в танцевальный зал.

Не потому, что кто-то ждал от меня результатов. Просто внутри тихо тянуло туда, где когда-то было так хорошо.

Включается музыка. Шаг, ещё один, медленный поворот — и я узнаю то самое дыхание свободы.

Как будто маленькая я внутри тихо улыбается и говорит: «Вот оно».

Время стало роскошью, но иногда я всё-таки выбираю для себя этот вечер. И каждый раз мне хочется мысленно присесть рядом с той девочкой у зеркала, осторожно поправить её воображаемую балетную пачку и шепнуть:

— У меня для тебя хорошие новости. Мы всё-таки научились летать.

Мне кажется, она сначала бы удивилась. А потом непременно попросила показать. И я с удовольствием пригласила бы её на танец.

В такие моменты я вспоминаю слова Александра Грина из «Алых парусов»:

«Я понял одну нехитрую истину. Она в том, чтобы делать так называемые чудеса своими руками».

Как же близка мне эта мысль. Ведь иногда чудо начинается в тот миг, когда мы вспоминаем о своей мечте и разрешаем себе сделать ей навстречу первый шаг.

А теперь мне хочется спросить вас: может быть, у вас тоже есть такая мечта, которую когда-то бережно носили в сердце?

Попробуйте на минуту закрыть глаза и вспомнить не только саму мечту, но и чувство, которое она вам дарила.

От чего тогда сердце билось быстрее? О какой свободе, радости, красоте или смелости вы мечтали?

Есть ли у этого чувства место сегодня?

Иногда достаточно маленького шага: открыть старую тетрадь, купить билет, записаться на занятие, попробовать то, что давно откладывали.

Наши мечты умеют ждать.

И пусть сегодня вы мысленно скажете себе маленькому:

«Я помню твои мечты. Давай попробуем ещё раз».

Задание пятого шага

Ритуал «Три желания»

Возьмите свой Дневник волшебства и откройте чистую страницу. Сегодня мы запишем три маленьких послания себе.

Первое — маленькое желание.

Что могло бы порадовать вас уже сейчас? Может быть, день у озера, урок живописи или вечер с любимой книгой. Что вызывает улыбку, едва вы об этом подумаете? Запишите.

Второе — забытое желание.

Мысленно вернитесь в детство. О чём мечтали тогда, когда впереди была целая жизнь? Даже если желание сегодня кажется немного наивным, позвольте себе его вспомнить. Запишите.

Третье — самое смелое желание.

Представьте, что перед вами открыты все двери, а у вас есть время и смелость. Чего бы вы захотели? Запишите.

Теперь рядом с каждым желанием напишите одно слово о чувстве, которого вы ждёте от его исполнения: радость, свобода, любовь, вдохновение, ощущение полёта.

Прислушайтесь, какое желание особенно откликается сегодня.

Что можно сделать уже завтра, чтобы приблизиться к нему хотя бы на один маленький шаг?

Запишите этот шаг — как обещание самому себе.

Природные союзники пятого шага

У каждого из нас есть желания, которые мы носим глубоко внутри. Одни легко произносим вслух, другие бережно храним, третьи постепенно забываем среди забот.

Но стоит прозвучать знакомой ноте — и давняя мечта может вдруг напомнить о себе.

Сегодня рядом с нами аромат мяты перечной и флюорит. Пусть они станут символами лёгкости и внутренней ясности на пути к вашим желаниям.

Аромат дня — мята перечная

У каждого эфирного масла есть свой особенный характер. Мята перечная словно приносит с собой глоток свежего воздуха, когда мысли запутались, а сердце устало от бесконечных забот.

Её эмоциональная энергия ассоциируется с лёгкостью, радостью и оптимизмом. Она словно напоминает нам, что впереди ещё столько прекрасного, что у жизни всегда есть новые возможности, а у нас — право ими воспользоваться.

Вспомните, с какой лёгкостью мы мечтали в детстве. Как верили, что однажды обязательно случится что-то удивительное.

Мята приглашает нас снова прикоснуться к этому ощущению: отпустить накопившуюся тяжесть, позволить себе немного беззаботности, почувствовать любопытство к жизни.

И, возможно, услышать тихий голос внутри, который давно пытается напомнить:

«А ведь мне всё ещё столько всего хочется!»

Камень дня — флюорит

Флюорит называют камнем ясности и интуиции. Согласно традиционным представлениям о магических свойствах минералов, он помогает человеку разобраться в собственных мыслях, услышать внутренний голос и увидеть возможности, которые раньше оставались незамеченными.

Его удивительные переливы зелёного, сиреневого и голубого словно напоминают, насколько многогранен наш внутренний мир.

Флюорит символически помогает освободить пространство для новых идей, вдохновения и давно забытых желаний. Ему также приписывают способность поддерживать доверие к собственной интуиции.

Ведь иногда мы настолько привыкаем прислушиваться к ожиданиям окружающих, что постепенно перестаём замечать собственные мечты.

Представьте, что флюорит становится вашим маленьким волшебным проводником. Он приглашает вас заглянуть глубже в своё сердце и задать себе вопрос:

«Если бы вы снова могли мечтать так свободно, как в детстве, чего бы вам захотелось?»

Пусть ответ придёт сам, когда вы будете к нему готовы.

Дневник волшебства

Какое из моих желаний заставляет моё сердце улыбаться — и какой шаг я готов сделать ему навстречу?

А теперь вспомните ребёнка, которым вы когда-то были. Посмотрите ему в глаза и мысленно скажите:

«Я помню твои мечты. Давай попробуем ещё раз».

Иногда волшебство начинается в тот миг, когда мы снова разрешаем себе мечтать.

Шаг 6. Осмелиться начать

Семечко на подоконнике

Однажды в конце зимы вы находите на полке маленький бумажный пакетик с семенами.

На нём нарисованы голубые незабудки.

Вы купили его ещё прошлой весной.

Помните тот день?

Вы проходили мимо цветочного магазина и увидели на витрине эти маленькие голубые цветы. Они были такими красивыми, что вам захотелось вырастить такие же у себя дома.

Вы представили, как однажды утром подойдёте к окну, отодвинете занавеску, а там, среди зелёных листочков, рассыпались маленькие голубые звёздочки.

Как будете поливать их, наблюдать за первыми бутонами, ждать, когда раскроется первый цветок.

Вы даже улыбнулись от этой мысли.

Какая, казалось бы, простая радость — вырастить несколько цветов на собственном подоконнике.

Вы купили пакетик семян и принесли домой.

Но сначала решили немного подготовиться.

Надо ведь узнать, какая земля подходит этим цветам, сколько им нужно света, как часто поливать.

Вы положили пакетик на полку и подумали, что почитаете об этом вечером.

Вечером появились другие дела.

На следующий день вспомнили, что дома нет подходящего горшочка.

Нужно купить.

А когда купили горшочек, оказалось, что закончилась земля.

Потом вы прочитали, что молодые растения любят свет, и засомневались: а достаточно ли солнца на вашем подоконнике?

Может быть, стоит подождать?

К тому же весна выдалась холодной. Вдруг семена не взойдут?

Вы решили, что займётесь ими в следующие выходные.

Но наступили выходные, и нашлось столько дел, которые нельзя было отложить.

Потом началась очередная рабочая неделя.

Потом ещё одна.

Иногда вы вспоминали о семенах и думали: «Надо бы наконец посадить».

Но каждый раз чего-то не хватало.

Времени. Знаний. Подходящих условий. Уверенности, что всё получится.

И постепенно вы стали вспоминать о пакетике всё реже.

Прошла весна.

Наступило лето.

За ним пришла осень.

А потом и зима.

Вы жили своей жизнью. Работали, встречались с людьми, решали проблемы, заботились о близких. Были счастливые дни, были трудные. Иногда хотелось просто прийти домой, закрыть дверь и ни о чём больше не думать.

А маленький пакетик всё это время лежал на полке.

За книгами, старыми открытками и другими вещами.

И вот сейчас вы снова держите его в руках.

Бумага немного помялась. Краски уже не такие яркие.

Вы смотрите на нарисованные цветы и вспоминаете, как радовались той весной, когда покупали семена.

Как представляли, что совсем скоро на вашем окне появятся незабудки.

Как мало тогда нужно было для счастья.

Всего лишь маленький горшочек с цветами.

И вдруг вы понимаете, что за прошедший год так и не нашли времени для этой простой радости.

Конечно, за это время произошло много важного.

Вы сделали столько всего для работы, для семьи, для других людей.

Нашли силы справиться с трудностями, решить вопросы, которые казались сложными, выполнить обещания, данные другим.

А то маленькое обещание, которое вы когда-то дали себе, осталось ждать на полке.

Вы переворачиваете пакетик, читаете инструкцию.

Оказывается, всё не так сложно.

Горшочек у вас уже есть. Земля тоже.

И вы думаете: сколько же я собирался это сделать?

Вы открываете пакетик и высыпаете несколько семян на ладонь.

Они совсем крошечные.

Трудно поверить, что из них могут вырасти настоящие цветы.

Конечно, семена могли потерять всхожесть. И, возможно, придётся купить новые.

Но вам вдруг очень хочется попробовать.

Прямо сейчас.

Вы насыпаете землю в горшочек, делаете маленькие углубления, раскладываете семена и немного поливаете.

Ставите горшок на подоконник.

Вот и всё.

Столько месяцев вы думали об этом, собирались, готовились, сомневались.

А оказалось, что для начала понадобилось всего несколько минут.

На следующее утро вы подходите к окну.

Земля выглядит точно так же.

Через день ничего не меняется.

Проходит ещё несколько дней.

Вы уже начинаете думать, что семена всё-таки слишком долго пролежали на полке.

Но продолжаете поливать землю.

А однажды утром, когда солнце только начинает освещать комнату, вы замечаете что-то зелёное.

Совсем маленькое.

Вы наклоняетесь ближе.

Из земли показался тоненький росток.

Вы смотрите на него, и на лице сама собой появляется улыбка.

Та самая, с которой вы стояли прошлой весной у витрины цветочного магазина.

Вы вспоминаете, как тогда представляли себе эти цветы, как радовались одной только мысли о них.

И теперь впервые за долгое время ваше маленькое желание начинает становиться реальностью.

Вы ещё не знаете, зацветут ли незабудки.

Впереди много дней, когда их нужно будет поливать, следить за светом и помогать им расти.

Но каждое утро у вас появляется новая причина подойти к окну.

Посмотреть, что изменилось.

Порадоваться ещё одному листочку.

И однажды, глядя на этот крошечный росток, вы думаете:

«А сколько ещё прекрасного в моей жизни ждёт, когда я наконец решусь начать?»

Возможно, у каждого из нас есть свой маленький пакетик с семенами.

Мечта, которую мы однажды принесли домой в своём сердце.

Когда-то мы думали о ней с радостью. Представляли, какой станет наша жизнь, когда она осуществится.

Может быть, мы даже сделали что-то для неё.

Купили книгу. Записались на курс. Сохранили нужную информацию. Поделились своими планами с близким человеком.

А потом решили немного подождать.

Сначала нужно больше узнать.

Потом накопить денег.

Найти подходящих людей.

Освободить время.

Приобрести необходимое.

Подготовиться как следует.

А иногда нам просто страшно.

Страшно попробовать и разочароваться.

Увидеть, что всё оказалось сложнее, чем мы представляли.

Понять, что придётся учиться, ошибаться, начинать заново.

И мы говорим себе: «Когда появится уверенность, тогда и начну».

Проходят месяцы.

Иногда годы.

Мы меняемся, взрослеем, приобретаем опыт, учимся справляться с трудностями.

И где-то среди наших забот продолжает жить та мечта, о которой мы когда-то думали с такой радостью.

Возможно, за эти годы она немного изменилась.

А может быть, вы по-прежнему хотите того же самого.

И стоит только вспомнить о ней, как внутри снова возникает знакомое чувство.

То самое, которое появилось когда-то давно, когда вы впервые представили, как прекрасно было бы осуществить задуманное.

В предыдущем шаге вы позволили себе вспомнить свою мечту.

Возможно, даже ту, которую давно перестали произносить вслух.

Сегодня я хочу предложить вам вернуться к ней ещё раз.

Представьте, что ваша мечта — такое же маленькое семечко.

Вы уже знаете, какой прекрасной она может стать.

Вы представляли её цвета, ощущали радость, которую она принесёт в вашу жизнь.

И теперь перед вами простой вопрос:

Что нужно, чтобы она начала расти?

Возможно, вы обнаружите, что некоторые вещи, которых вам когда-то не хватало, у вас уже есть.

За прошедшие годы вы многому научились.

Стали опытнее.

Узнали людей, которые могут помочь.

Получили знания, которых раньше не было.

А для чего-то ещё действительно потребуется время.

И это нормально.

Ведь даже маленькому семечку нужны подходящие условия, чтобы однажды превратиться в цветок.

Но подумайте: может быть, сегодня вы уже можете сделать что-то совсем небольшое?

То, для чего у вас есть всё необходимое.

То, что не потребует переворачивать всю жизнь.

Первый шаг, который даст вашей мечте возможность начать расти.

И, возможно, однажды вы оглянетесь назад и с удивлением вспомните этот день.

День, когда перестали откладывать.

Когда достали свой маленький пакетик с семенами.

Когда наконец решили попробовать.

А пока представьте на своём подоконнике тот самый горшочек.

Из земли выглядывает первый зелёный росток.

Вы смотрите на него и улыбаетесь.

Впереди ещё столько всего.

И как же прекрасно, что однажды вы всё-таки посадили это маленькое семечко.

Задание шестого шага

Ритуал «Посадить семечко мечты»

Сегодня мы попробуем сделать одно маленькое действие, которое приблизит вас к исполнению желания.

Откройте свой Дневник волшебства.

Вспомните три желания, которые вы записали в предыдущем шаге.

Выберите одно из них.

То, которое сегодня особенно отзывается в вашем сердце.

В верхней части страницы напишите:

«Моё семечко мечты».

А теперь представьте, что ваше желание — маленькое семечко, которое вы держите в ладони.

У него уже есть возможность однажды превратиться во что-то прекрасное.

Ему нужны ваше внимание, забота и первые действия.

Запишите три предложения.

Первое. «Я мечтаю о…»

Позвольте себе сформулировать желание так, как вам действительно хочется.

Пусть оно будет вашим.

Второе. «Мой самый маленький первый шаг — это…»

Подумайте о простом действии, которое вы можете выполнить уже сегодня или завтра.

Возможно, потребуется всего десять минут.

Возможно, нужно найти информацию, написать сообщение, открыть книгу или записаться на первое занятие.

Выберите то, что реально сделать в ближайшее время.

Третье. «Я сделаю этот шаг…»

Назовите конкретный день.

А если можете — и время.

Пусть у вашего намерения появится место в вашей жизни.

Теперь нарисуйте рядом маленькое семечко.

Совсем простое — небольшой овал.

Когда выполните задуманное действие, дорисуйте к нему первый зелёный росток.

Посмотрите на свою страницу.

Ещё вчера здесь было только желание.

А сегодня у него появилась возможность расти.

И каждый новый шаг сможет стать следующим листочком на вашем маленьком растении.

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.