Обязательное предисловие

Мне многие задают вопрос: **«Наталия, вы часто говорите о том, чтобы вести дневник и работать с ним, но как это делать?»**

На самом деле, вопрос очень хороший. Всегда лучше иметь инструкцию, чтобы не терять время на бессмысленную писанину. Однако оказалось, что даже просто писать для некоторых становится проблемой, ведь они не знают, что именно писать.

Для того, чтобы научиться вести дневник и самостоятельно работать над собой, я решила создать для вас Дневник Самопознания с четкой и понятной системой.

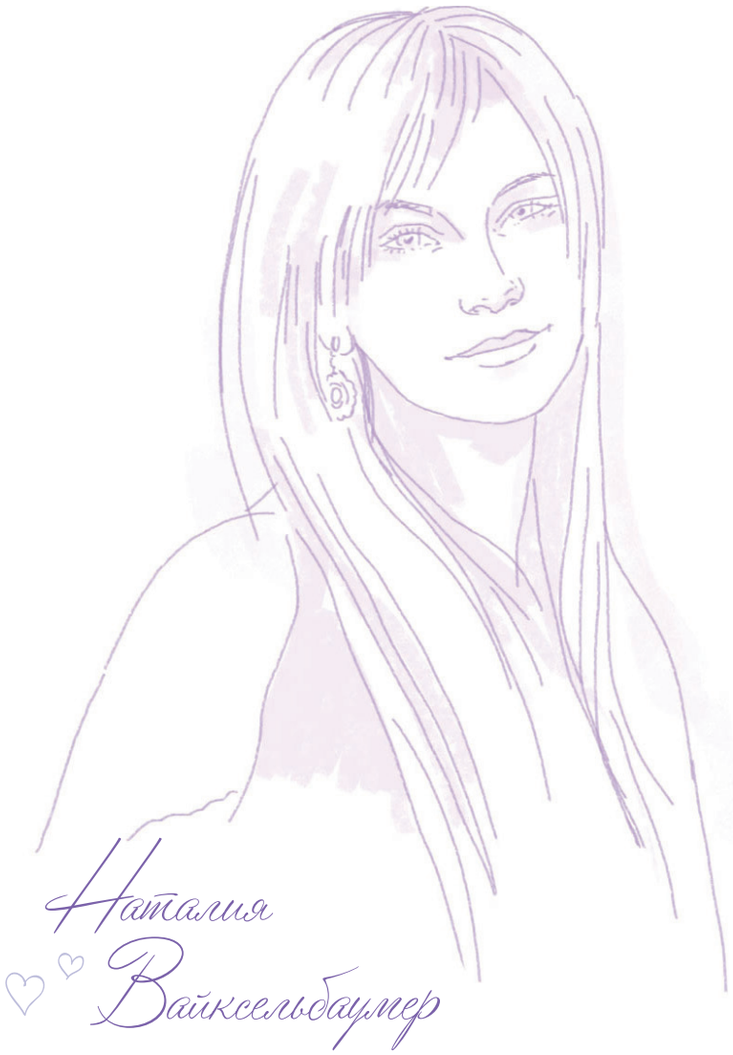
Работать с ним будет очень легко! Достаточно следовать каждодневным инструкциям, иногда подключать креативность и, главное, хотеть выйти на новый уровень жизни. Я уверяю вас, что будущий год, который вы проведете с этим дневником и планером в одном лице, станет одним из лучших годов в вашей жизни!

Я верю, что у вас все получится, и вот на чем держится моя вера в ваш успех:

Меня зовут Наталия Вайксельбаумер. Много лет я страдала от последствий, которые были вызваны полным эмоциональным игнорированием меня в детстве. Это привело к дефициту эмоционального интеллекта и сильному перфекционизму. Я была лучшей из лучших только для того, чтобы меня заметил хоть кто-нибудь. Другой стороной этой медали стали жесточайшая жертвенность и непоколебимое послушание. Добиться успеха с таким багажом практически невозможно, но я свято верила, что жизнь, в которой я живу — не моя. Когда мне было 17 лет, я услышала рассказ подруги, в которую влюбился иностранец. Он пообещал забрать ее за океан, подарил кольцо с бриллиантом в красной бархатной коробочке и букет алых роз. Первой мыслью, которая дала мне сильную пощечину стало: “Такой и должна быть моя жизнь! Любовь, заграница, бриллианты, розы, уровень! Что я здесь делаю?! Это же не то, о чем я мечтаю!”

Я изменила жизнь в течение суток. Меня тормозили и уговаривали, крутили пальцем у виска, объясняли все последствия моей глупости, но оставаться там, где была, я больше не могла. Начались годы поиска себя. Годы сложных, но интересных и закаливающих меня событий. Первые десять лет были сложными, второе же десятилетие начало приносить свои плоды. Из провинциальной, послушной и жертвенной девочки на свет появилась самодостаточная, состоятельная женщина, обожающая этот мир и все, что он способен ей дать.
Я получила несколько высших образований в области психологии и экономики как в России, так и за рубежом. Долгое время обучалась в школах целительства в Германии и развивала дар предков, переданный мне по наследству. За моими плечами шесть успешных бизнес проектов и большой опыт в области психологии в качестве практикующего психолога и бизнес консультанта. Мои книги, авторские тренинги и онлайн курсы помогли сотням тысяч человек в различных направлениях. К 2022 году у меня 151000 подписчиков на канале YouTube, 158000 в Instagram и десятки тысяч подписчиков в других социальных сетях, где я ежедневно получаю отзывы и благодарности за исцеление души и тела. Четыре раза я справлялась с эмиграцией в другие страны, в 35 лет в очередной раз поступила в университет на очное отделение, трижды оставалась в чужой стране без копейки денег с ребенком на руках, бессчетное количество раз разочаровывалась в людях, была объектом насмешек, была отвергнута любимыми, проживала предательство и голод, расставалась с теми, кого любила, хоронила тех, кто был дорог и стала крепкой как сталь… внутри. Но не снаружи.

Я — женщина и это качество я не только сохранила в полной мере, но и приумножила, став ограненным алмазом, дороговизна которого оценивается качеством огранки. Я верю, что не зря прошла этот путь. Я знаю, что могу передать знания, опыт и веру в то, что каждая и каждый из вас, где бы вы сейчас не находились, сможет выйти на уровень своей мечты и даже больше.
Знайте, все 365 дней я буду держать вас за руку. Вы не одни, я рядом. И нас таких много :)*



Обязательные условия

для эффективности использования Дневника Самопознания:

1. **Работайте с дневником каждый день.** Возите его с собой в путешествия. Именно поэтому мы создали его в удобном формате и переплете.

2. **Всегда имейте под рукой несколько ручек разных цветов.** Это сделает вашу работу с дневником не только возможной (а как без ручки? :), но и красочной! Вообще, возьмите себе за правило писать разноцветными ручками. Это здорово разукрашивает не только ваше настроение, но и жизнь в целом ;)

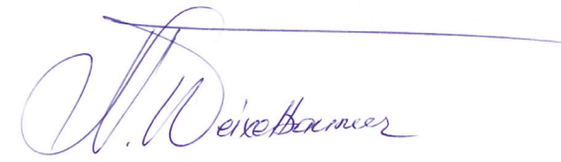
3. **Пишите ВСЕ, что захотите!** Ни в коем случае не работайте с дневником по принципу “Написать так, чтобы было не стыдно/страшно, если кто-то прочитает!» Это будет работа на публику, а не на вас, следовательно в ней не будет эффективности и вы зря потратили деньги, несмотря на то, что дневник реально волшебный.

4. **Подключайте свою креативность.** Это просто: мечтайте! Фантазируйте! Даже если эти мечты нереальны, а фантазии смешны — не важно! Если вы мечтаете полететь на воздушном шаре с Бредом Питтом — пишите! Вот увидите, вы полетите на этом шаре и посмотрите мир с высоты птичьего полета! А Бред Питт… возьмите календарик с его фоткой, это вообще не проблема ;) Креативьте! Смелее!

5. **Пишите.** Или выбросьте, передарите, загоните втридорога по спекулятивной цене… делайте, что хотите, но не забрасывайте на чердак этот волшебный дневник.

6. **Пишите каждый день.** Пусть две строки, пусть одно слово, но прикасайтесь к самопознанию ежедневно.

7. **Для того, чтобы начать, начните!**



День 1

1 ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ 😉

Поэтому сегодня мы просто вспомним о самой забавной истории из своего детства. Возьмите столько времени, сколько нужно ➡ **НЕ СПЕШИТЕ!**

Если вам ничего не идет в голову, спросите у старших братьев, сестер, бабушек и дедушек. Они наверняка вам расскажут презабавнейшую историю, связанную со временем, когда вы были ребенком. Это ваше самое важное время в жизни. Там вы еще могли мечтать о невозможном, но это нисколько вас не останавливало.

Запишите на этой странице историю из своего детства, которая заставляет вас улыбнуться.

2

Раз уж мы отправились в своё детство, вспомните или спросите близких, о чём вы мечтали, будучи маленьким ребёнком. **Найдите три детские мечты и запишите их.**

3

Сегодняшний день пройдет под эгидой:

И все-таки, у меня было классное детство

День 2

1

Сегодня вам обязательно нужно выполнить минимум одно **свое «хочу»**. На самом деле у вас их больше, например:

Но сегодня вы выбираете **сделать для себя...**

2 ВРАГИ ИЗ ПРОШЛОГО

Очень важно помнить о травмах, нанесенных вашему творческому самолюбию и успеху. **Вспомните трех врагов из прошлого, которые говорили, что у вас что-то плохо получается или когда-то вас пристыдили. Опишите подробно, что произошло тогда.**

Возьмите любую из этих ситуаций, а лучше все три по очереди, и перепишите их. Закройте глаза, вспомните один случай и нарисуйте свое личное продолжение по ВАШЕМУ сценарию. **Трансформируйте ситуацию так, как хотелось бы вам и поставьте точку в этой истории.** Жирную, удовлетворяющую вас точку. Проделайте то же с остальными.

3 ЦИТАТА ДНЯ:

Я всемогущ!

День 3

1 УТВЕРЖДЕНИЯ УСПЕХА

Выделите те пункты, которые соответствуют вашему умонастроению на ближайший год. Затем перепишите или распечатайте их и повесьте/положите на место, которое чаще всего попадается вам на глаза.

1. Мои идеи — это на самом деле идеи сверху, идеи от Бога и если Бог послал мне одну из этих идей, значит он в состоянии эту идею через меня исполнить.
2. Творчество и даже самые сумасбродные идеи — это воля Творца, направленная через меня.
3. Мое творчество исцеляет не только меня, но и других.
4. Мне повезло, что я осознаю, как важно заботиться о себе и своем внутреннем ребенке.
5. Пользуясь способностью творить, на самом деле, я служу через это творение вселенной.
6. Я — часть священного благого замысла, даже если не осознаю это в полной мере.
7. Я хочу научиться разрешать себе творить!
8. Я хочу помочь вселенной творить через меня.
9. Я желаю испытывать на деле свои творческие способности и свою творческую энергию.

2 ПИСЬМО В СВОЮ ЗАЩИТУ

Вспомните тревожащий вас случай, когда кто-то разозлил вас или обидел, и напишите письменную защиту в свою пользу. Я не шучу. Напишите письмо в свою собственную защиту! Если вам сложно сделать это самостоятельно, представьте себе, что рядом с вами сидит большущий, сильно любящий вас викинг. Почувствуйте себя смелым и уверенным в себе человеком, который способен сказать и даже крикнуть то, что он хочет. Письмо следует запечатать в конверт и отправить самому себе по почте. Пишите любой обратный адрес, это не важно. Главное, чтобы через 2 дня вы получили свою защиту!

«За моими плечами стоит огромный викинг, и он охраняет меня»

День 4

1 Я – МАЛЕНЬКИЙ ГЕНИЙ

Ответьте письменно на эти вопросы:

1. Чем я любил/а заниматься в детстве после детского сада, по выходным, по вечерам?

2. Что я очень хотел/а, чтобы родители купили/разрешили мне, но этого не случилось?

3. Помню, однажды я просил/а у Деда Мороза

4. Когда взрослые спрашивали меня: «Кем ты станешь, когда вырастешь?» Я отвечал/а:

Если не помните, позвоните маме, бабушке, старшей сестре, спросите.

5. О чем я чаще всего мечтал/а, представлял/а себе картинки, сказки, истории, которые происходят со мной?

6. В какие игры я любил/а играть и какую роль занимал/а в них чаще всего?

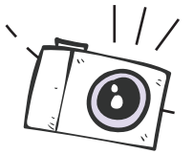
7. Один из самых приятных и запоминающихся дней из детства?

8. Вернувшись мысленно в любой день своего детства, что бы я сделал/а в этом дне?

2 А, КСТАТИ, ВЫ УСТРАИВАЕТЕ СЕБЕ ПОТЯГУШКИ?

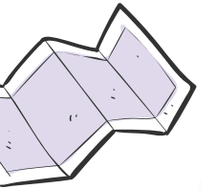
Это очень важное условие жизни: 5 минут после пробуждения потягиваться в разные стороны, аккуратненько и в удовольствие.

День 5



1 ЭТО ОЧЕНЬ ☺ КЛАССНЫЙ ДЕНЬ

На этой странице **пять чемоданов** и **одна маленькая сумочка.** Напишите на каждый чемодан, куда вы непременно должны попасть в этом году. Помните про полет на шаре с Бредом Питтом и не стесняйтесь писать все, что взбредет вам в голову! **Поехали!**



2

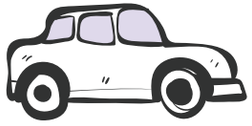
Совсем забыли про маленькую сумочку. Впишите в нее вечеринку, концерт или какое-нибудь другое мероприятие, где вам нужны будут только деньги и телефон.

Для ваших мыслей или заметок:

3 ЦИТАТА ДНЯ:

Путешествиям есть место везде!

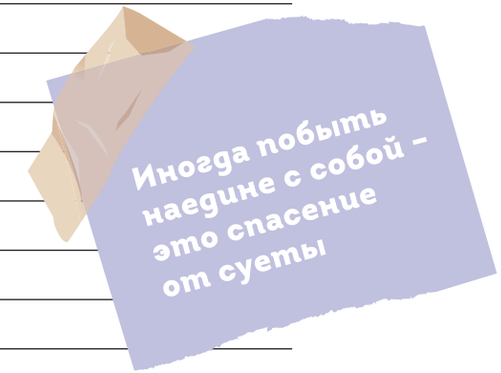
ДАЖЕ ПОХОД В МАГАЗИН МОЖЕТ БЫТЬ ЦЕЛЫМ ПУТЕШЕСТВИЕМ!



День 6

1 У ВАС ПРЕКРАСНО ПОЛУЧАЕТСЯ ПИСАТЬ! :)

Я вами горжусь!!! Попробуйте на странице сегодняшнего дня просто порассуждать, как прошел ваш день. Что такого интересного в нем случилось, а если не случилось, то почему? **У вас для этого есть целая страница.** Хотя мне лично одной страницы бы для таких рассуждений не хватило :) Можете писать на полях или между строк… Ладно, я оставлю две! Вдруг у вас почерк в размах ;)



День 7

1 Я обожаю различные тесты.

Тест, который я напишу для вас,
один из моих самых любимых.

Условие простое:

Ответьте на вопросы и только потом ☝ посмотрите ответы.

На всякий случай прикройте ответы листком бумаги ;)

После того как прочитаете вопрос, немедленно записывайте ответ. Не давайте себе времени на раздумья. Пишите или рисуйте первое, что приходит в голову. Это не тест на соображаловку и логику. Это переплетение вашего бессознательного и чувств. Самый верный ответ – тот, который приходит в голову в первые 6 секунд. После этого включается мыслительный процесс и ваша интуиция замолкает, вступает в силу ум, который уведет вас от подсознательного.

Представьте, что вы идете с кем-то по лесу.

1. Кто это?
2. Вы идете по лесу и видите недалеко от себя животное. Что это за зверь?
3. Что происходит после того, как вы встретились с ним глазами?
4. Вы продолжаете идти по лесу. Выходите на поляну, на которой стоит дом вашей мечты. Какого он размера?
5. Окружен ли дом вашей мечты забором?
6. Вы входите в дом. Идете в столовую посмотреть на обеденный стол. Опишите, что вы видите на нем и вокруг него.
7. Вы покидаете дом через заднюю дверь и видите лежащую прямо на траве чашку. Из какого материала она сделана?
8. Что вы делаете, увидев ее?
9. Выйдя из дома, вы подходите к концу двора. Там водоем. Что это за водоем?
10. Как вы собираетесь пересечь воду, чтобы двигаться дальше?

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Ответы на все вопросы, которые вы дали, демонстрируют ваши ценности и идеалы.

Вот как их анализировать:

Но! Сначала ответьте на вопросы, иначе задание не будет считаться выполненным и не принесет вам никакой пользы!

Человек, рядом с которым вы идете, — это самый важный человек в вашей жизни.

Размер воображаемого животного — это на самом деле размер ваших проблем внутри вашего подсознания. Чем больше животное, тем тяжелее вам жить.

То, как вы реагируете на неожиданную встречу в лесу, — наиболее характерный для вас способ решения проблем (агрессивный, пассивный или убегающий).

Размер дома, который вы увидели, — это размер ваших амбиций. Если он слишком большой, возможно, у вас завышенные ожидания от жизни.

Если забора нет, вы открытый и внутренне свободный человек. **Если он есть,** значит, вы цените личное пространство и того же ждете от других. То есть никогда не войдете в личное пространство других без разрешения.

Если в этой комнате вы не увидите еды, цветов или людей, значит, вы, скорее всего, глубоко несчастны.

Прочность и долговечность материала, из которого сделана чашка, — это то, насколько прочными и крепкими вы воспринимаете свои отношения в семье. Одноразовый пластиковый или бумажный стакан? Стекло? Скорее всего, вам тревожно за будущее своей семьи. Если чашка была в вашем сознании металлической или фарфоровой, значит, вам не о чем беспокоиться.

Ваш поступок характеризует отношение к человеку из вопроса номер 1.

Размер водоема — это размер вашего сексуального аппетита. Чем более «мокрый» способ передвижения вы выберете, тем большее значение в вашей жизни имеет секс.

День 8

Ураааа!!!!

Новый день, новые мысли, практически новый человек с утра проснулся :))
Сегодня мы будем ужинать с удовольствием, наблюдая за тем, как нам приятнее принимать пищу.

1 **Проанализируйте увлекательную историю «Я & еда».** Чтобы вам проще это делалось, следующие 7 дней вы будете записывать, как складываются ваши отношения с едой. Делается это очень просто.

ПИШИТЕ СЮДА (целая страница) 👉

Всякий раз, когда в течение дня вы будете принимать пищу, отвечайте на эти вопросы:

2 **ЗАВТРА ПРОСНИТЕСЬ С ПОДГОТОВЛЕННОЙ С ВЕЧЕРА МОЛИТВОЙ**

В этой молитве поблагодарите мир за то, что у вас есть уже сегодня. Затем **принесите свою благодарность пяти людям, которые первыми придут вам в голову.** Обязательно произнесите за что именно вы им благодарны. **Далее попросите их благословения на сегодняшний день,** на хорошее настроение и самочувствие и на все, что бы вам хотелось. Затрагивайте ТОЛЬКО СВОИ интересы, не просите милости для других. **Вы выстраиваете отношение «Я – вселенная».**

Молитва — *это разговор с Богом/вселенной/космосом/энергией большого взрыва, как вы это называете, не имеет значения.*

Я и еда

день 1

- Что я ем?
- Время?
- Мое настроение:

  😡 😭 😫 😔 😐 😜 🙂 😍 😎

  Опишите это настроение, что именно вы чувствуете?
- Почему я захотел/а съесть именно это?
- Где я принимаю пищу?
- Кто со мной?
- Нравится ли мне как выглядит моя еда?
- Мне вкусно?
- О чем я думаю, когда ем?
- Перед тем, как принять пищу, я действительно проголодался/лась?
- Сколько раз за день я поел/а? (перекусы учитываются)
- Я себе нравлюсь в момент принятия пищи?
- Моя еда свежая, качественная?

Продолжение на следующей странице

3 **Семидневный дневник питания очень важен для самопознания.** Дело в том, что наша биохимия напрямую связана с настроением, а эмоциональное состояние напрямую определяет результат многих дел и качества в жизни в целом. Вам следует всерьез отнестись к тому, что еда играет одну из главных ролей в вашей жизни. Проделайте сегодня еще одно задание.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Когда вы готовитесь к принятию пищи, чем вы прежде всего руководствуетесь? Что наиболее важно в этот момент?

2. Что для вас важнее: **ЧТО** вы едите или **КАК** это происходит?

3. Вкуснее микс нескольких продуктов или каждый продукт по отдельности?

4. Заботитесь ли вы о том, чтобы было красиво или можно по-простому — сковородку на колени, главное, чтоб у любимого сериала?

5. Это чаще всего термически обработанная пища (чем сильнее, тем лучше) или легкая версия готовки и много сырых продуктов?

6. Когда вы покупаете продукты питания, на что прежде всего обращаете внимание?

7. Если на первом месте стоит цена, что будет вторым и почему?

8. Вы лучше чувствуете себя, если принимаете пищу в спокойной атмосфере и тишине или наоборот, привлекает работающий телевизор, включенная музыка, громкие разговоры за столом?

9. Какое ваше самое частое состояние после принятия пищи?

10. В какое время суток еда вам кажется наиболее вкусной и идет в удовольствие?

Ответы на эти вопросы не имеют знаков «+» и «-». **Это ваше познание себя и осознание, что существует интуитивное питание.** Попробуйте понять себя в отношении пищи. Например для меня очень важно **КАК** поданное блюдо выглядит. Я трачу на украшение блюда больше времени, чем на его приготовление *к счастью готовлю я как ракета :)

Что в этом положительного? Это просто: чем красивее украшено блюдо, тем быстрее я буду чувствовать насыщение, поскольку получаю не только физический, но и эстетический контакт с пищей. А поскольку для меня это важно, мой ум удовлетворен так же, как мой желудок. Если же я буду есть на бегу, не обращая внимания на качество и подачу, я съем гораздо больше, а вот удовольствия получу так мало, что через пол часа буду снова тянуться за какой-нибудь вкусняшкой. Понимаете суть?

Просто познайте себя.

Я и еда

день 2

- Что я ем?
- Время?
- Мое настроение:

😡 😭 😫 😔 😐 😜 😊 😍 😎

Опишите это настроение, что именно вы чувствуете?

- Почему я захотел/а съесть именно это?
- Где я принимаю пищу?
- Кто со мной?
- Нравится ли мне как выглядит моя еда?
- Мне вкусно?
- О чем я думаю, когда ем?
- Перед тем, как принять пищу, я действительно проголодался/лась?
- Сколько раз за день я поел/а? (перекусы учитываются)
- Я себе нравлюсь в момент принятия пищи?
- Моя еда свежая, качественная?

ПРИШЛО ВРЕМЯ ЗНАКОМИТЬСЯ С СОБОЙ :)

Только более глубоко, осознанно, обдуманно, но вам понравится.

Напишите картинку своего «Я».
Ответьте на следующие вопросы:

- Каким/ой я себя вижу?
- Какой я человек?
- Какие мои лучшие (на мой взгляд) стороны?
- Есть ли у меня недостатки (как кажется именно мне)?
- Какими пятью словами я мог/ла бы себя охарактеризовать не задумываясь?
- Каким должен быть достойный меня месячный финансовый доход?

Я и еда

день 3

- Что я ем?
- Время?
- Мое настроение:

Опишите это настроение, что именно вы чувствуете?

- Почему я захотел/а съесть именно это?
- Где я принимаю пищу?
- Кто со мной?
- Нравится ли мне как выглядит моя еда?
- Мне вкусно?
- О чем я думаю, когда ем?
- Перед тем, как принять пищу, я действительно проголодался/лась?
- Сколько раз за день я поел/а? (перекусы учитываются)
- Я себе нравлюсь в момент принятия пищи?
- Моя еда свежая, качественная?

Вчера вы описывали себя таким, каким видите себя сами. Будем называть этого человека **«Я – 1».** Сегодня же задача посложнее. Вам придется думать за близких и дальних людей. Отвечать на вопросы или продолжать предложение следует с позиции:

Не задумывайтесь более 6 секунд, ответы уже есть в вашей голове, **пишите первое, что приходит вам на ум.**

☆ «Я уверен/а, что он думает обо мне...»

- **Мои близкие люди любят меня** в первую очередь, потому что я
- **Мой настоящий/бывший партнер** (человек противоположного пола, находящийся с вами в близких отношениях) **думает обо мне,** что я
- **Меня уважают** за то, что
- **Многим не нравится во мне**
- Какими **пятью словами** меня бы охарактеризовали **люди из моего близкого окружения?**
- **Какими тремя словами** меня бы охарактеризовали **люди дальнего окружения** (коллеги, друзья)?
- **Мои друзья дружат со мной,** потому что