

Влюбись в жизнь взаимно



КНИГА-ТРЕНИНГ
для волшебной жизни



Виктория Исаева, писатель,
НЛП-тренер, автор Cosmopolitan,
480 000 подписчиков на YouTube

1 месяц

КОСМИЧЕСКАЯ КУХНЯ



МАНТРА МЕСЯЦА:

**Я СЛИШКОМ
СИЛЬНО
ЛЮБЛЮ
ЗВЕЗДЫ,
ЧТОБЫ
БОЯТЬСЯ
ТЕМНОТЫ!**

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ

«Поймай террориста»

Говорят, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Мы все собираемся начать новую жизнь абсолютно искренне. Но в какой-то момент что-то идет не так... Мы сбиваемся с намеченного пути. Нарушаем данные себе обещания, затем ругаем себя. Стоп! В этом месяце мы поиграем в веселую игру «Поймай террориста».

Мы попробуем заполнять дневник намерений, где каждый день будем записывать данные себе обещания. Если получится их выполнить – классно! Но если нет, мы не будем себя ругать. Мы сыграем! И в нашей игре поймаем террориста. Ту мысль, эмоцию, ситуацию, которая помешала нам выполнить свое благое намерение. Суть игры не в том, чтобы выполнить как можно больше данных себе обещаний (хотя если это получится, можешь смело вручить себе медаль супергероя). Суть игры в том, чтобы отловить как можно больше внутренних террористов. Чем больше поймаешь, тем круче! Все равно в течение тренинга мы их всех по очереди победим. А пока самое интересное в том, чтобы их поймать.

Итак, вот что тебе надо сделать.

УТРОМ ТЫ ЗАПОЛНЯЕШЬ ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ. ВЕЧЕРОМ ПРОВЕРЯЕШЬ ЕГО И СТАВИШЬ НАПРОТИВ КАЖДОГО ПУНКТА  ИЛИ – В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, УДАЛОСЬ ЛИ ТЕБЕ ВЫПОЛНИТЬ ЭТО НАМЕРЕНИЕ. А ПОСЛЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ЧТО ИМЕННО ПОМЕШАЛО ТЕБЕ ВЫПОЛНИТЬ СВОЕ НАМЕРЕНИЕ.

ПРИМЕР ДНЕВНИКА НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен

БЫТЬ:

- ☒ Терпеливой
- ☒ Стильно и эффектно
выглядающей
- ☐ стильной
- ☒ Дальновидной
- Позитивно мыслящей

ЧУВСТВОВАТЬ:

- ☒ Радость
- ☒ Уверенность в себе
- ☐ Вдохновение

ДЕЛАТЬ:

- ☒ Писать сценарий
- ☒ Заняться йогой
- ☐ Сделать медитацию
перед сном
- ☒ Позвонить родителям,
уделить им внимание

ЦЕНИТЬ:

- ☐ Свою семью
- ☒ Свое время
- ☐ Свое здоровье

ОТПУСКАТЬ:

- ☒ Недовольство
- ☒ Лень
- ☐ Излишний
перфекционизм

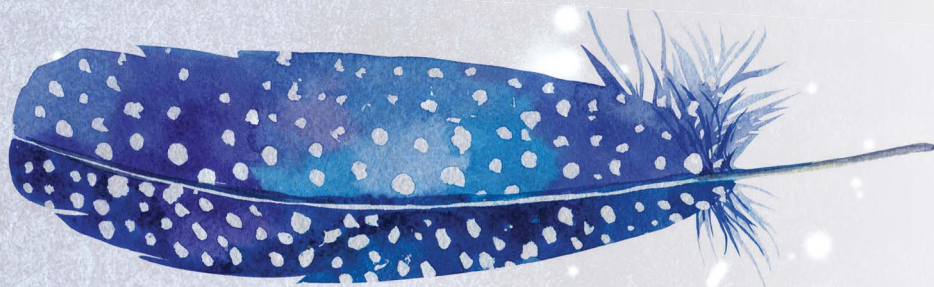
ЦЕНИТЬ:

- ☒ Деньги
- ☒ Спокойствие окружающих
людей
- ☐ Свободные дороги
без пробок

ИТОГИ ДНЯ. МОИ ТЕРРОРИСТЫ:

1. **Инстаграм** (уже было собиралась позвонить родителям, но залезла в Инстаграм на пару минут и полчаса просидела в ленте друзей).
2. **Погода** (вроде старалась быть позитивной, но плохая погода как-то подпортила настрой).
3. **«Секс в большом городе»** (вроде хотела вдохновиться и написать сценарий, но потом посмотрела серию «Секса в большом городе» и почувствовала, что никогда не смогу написать так гениально, руки опустились, вдохновение ушло, не смогла себя заставить ничего сделать...).
4. **Макдоналдс** (собиралась ценить свое здоровье, даже сделала йогу, но увидела вывеску МакДака и так захотелось съесть бургер, что налопалась фаст-фудом до отвала).

И так далее. Теперь твоя очередь. Попробуй вести такой дневник хотя бы неделю.



ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен



БЫТЬ:

ЧУВСТВОВАТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ДЕЛАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ОТПУСКАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен



БЫТЬ:

☐☐☐☐

ЧУВСТВОВАТЬ:

☐☐☐☐

ДЕЛАТЬ:

☐☐☐☐

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐

ОТПУСКАТЬ:

☐☐☐☐

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен



БЫТЬ:

ЧУВСТВОВАТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ДЕЛАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ОТПУСКАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен



БЫТЬ:

☐☐☐☐

ЧУВСТВОВАТЬ:

☐☐☐☐

ДЕЛАТЬ:

☐☐☐☐

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐

ОТПУСКАТЬ:

☐☐☐☐

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен



БЫТЬ:

ЧУВСТВОВАТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ДЕЛАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ОТПУСКАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен



БЫТЬ:

☐☐☐☐

ЧУВСТВОВАТЬ:

☐☐☐☐

ДЕЛАТЬ:

☐☐☐☐

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐

ОТПУСКАТЬ:

☐☐☐☐

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐

ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ:

Дата

Девиз дня

Сегодня я намерен



БЫТЬ:

ЧУВСТВОВАТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ДЕЛАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

ОТПУСКАТЬ:

ЦЕНИТЬ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

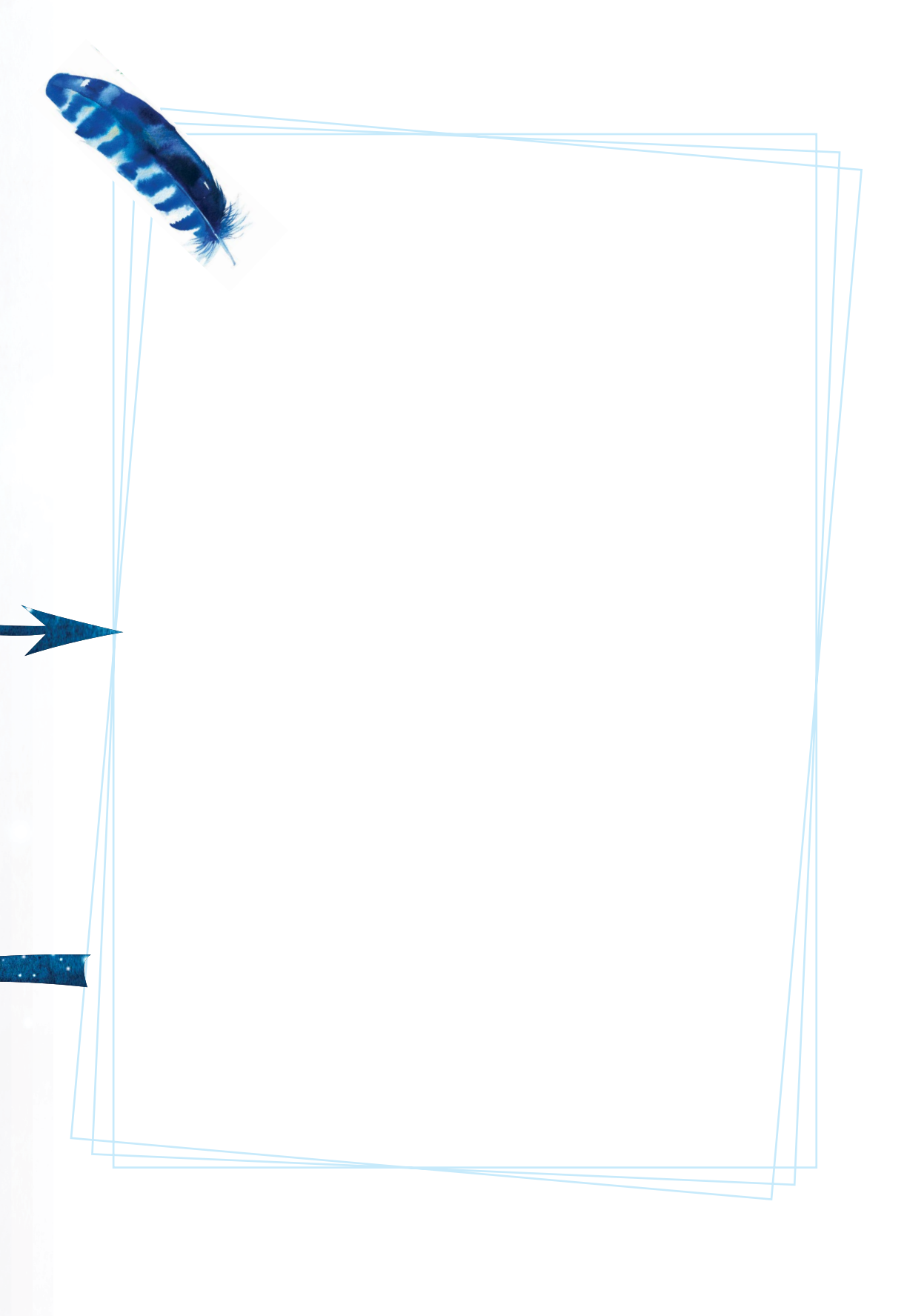
У страха глаза велики

Сегодня мы будем смотреть в лицо своему страху. Более того! Мы будем выводить его из своего тела на бумагу. Ведь страх как трусливая дворняжка: преследует того, кто от него убегает, и бежит от того, что идет на него в наступление.

Прямо сейчас возьми цветные карандаши, или ручки, или маркеры и краски и... Нарисуй свой страх! Не думай о технике и качестве рисунка. Думай о своем страхе и позволяй руки просто летать по бумаге, оставляя, свои тревоги на ней. Пора посмотреть своему страху в лицо. На что же он похож? Нарисуй его прямо сейчас...

Ну что? Посмотри на свой рисунок.

Он тебя пугает? Это действительно так страшно? Или тебе уже потихоньку становится смешно? Смех – это прекрасно. Мало какой страх может выдержать, когда над ним смеются.



Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
CARACOLLA, Luria, Marina Zakharova, tofutyklein, Rashevskaya Nataliia, Serghei Starus, Kaidash,
krisArt, white snow, NatashaKun, annakristal, Anelina, Inspiring, Khaneeros, Zaksheuskaya,
Roxiller13, Magenta10, Igor Samoilik / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Исаева, Виктория Сергеевна.

И85

Влюбись в жизнь взаимно : книга-тренинг для волшебной жизни / Виктория Исаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с.

Подпиши контракт на обретение сказочной жизни! Виктория Исаева, писатель, НЛП-тренер и автор курсов по позитивной психологии, расскажет, как узнать о своих истинных желаниях и изменить жизнь к лучшему. С помощью простых практик, описанных в этой книге, ты перепишешь негативные сценарии и приобретешь новые полезные привычки. А также разрешишь себе мечтать и наполнишь серые будни волшебством!

**УДК 159.9
ББК 88.52**

© Исаева В., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-110779-6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Виктория Исаева

ВЛЮБИТЬСЯ В ЖИЗНЬ ВЗАИМНО

Книга-тренинг для волшебной жизни

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *Л. Ошеверова*. Ответственный редактор *Ю. Петкова*
Младший редактор *А. Ужегова*. Художественные редакторы *А. Гусев, М. Клава-Янат*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

vassileva_t / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Внедрение: «ЭКСМО»-АКБ Басманов, 123308, Москва, Россия, Зорге кешес, 1 ул.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалттарды

қарастыратын өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Финанси қарамауымен қаржы қамтамасыз етіледі.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Внедрение: «ЭКСМО»-АКБ Басманов, 123308, Москва, Россия, Зорге кешес, 1 ул.

Подписано в печать 05.02.2020. Формат 70х100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,96.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТАХ:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-110779-6



9 785041 1107796 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги

