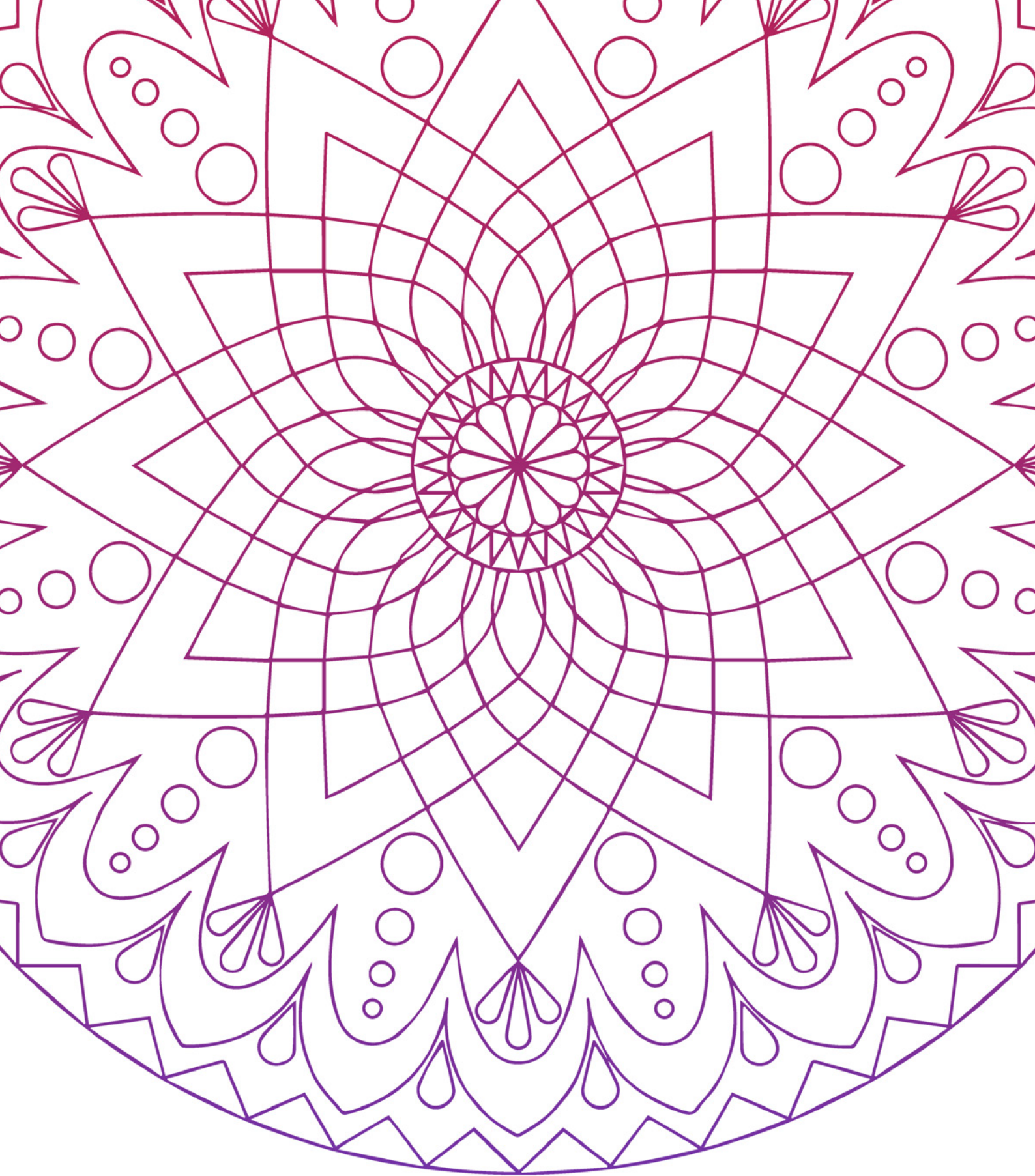




Розплутуючи Рік Майбутній
2016

Інструкція

- »➔ ЗНАЙДИ ТРОХИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ, ТИХИЙ ВЕЧІР ДЛЯ СЕБЕ

- »➔ ПРИГОТУЙ СОБІ ГОРНЯ УЛЮБЛЕНОГО НАПОЮ

- »➔ ВВІМКНИ ПРИЄМНУ МУЗИКУ ЧИ СМАКУЙ ТИШУ - ТАК ЯК ЛЮБИШ САМЕ ТИ

- »➔ ВИДРУКУЙ НАСТУПНІ СТОРІНКИ, ЗЧЕПИ В КНИЖЕЧКУ

- »➔ ВИБЕРИ УЛЮБЛЕНІ РУЧКИ, ОЛІВЦІ, ЩОБ ТОБІ ВСЕ ПОДОБАЛОСЬ

- »➔ НЕ ДУМАЙ НАПЕРЕД ПРО КІНЦЕВИЙ РЕЗУЛЬТАТ, ПРОСТО СПРОБУЙ

- »➔ ПОЧНИ З ПЕРШОЇ СТОРІНКИ І ЗАПОВНИ КНИЖЕЧКУ ДО КІНЦЯ

- »➔ ЯКЩО ЗАХОЧЕШ, РОЗТЯГНИ ПРОЦЕС НА КІЛЬКА ВЕЧОРІВ

- »➔ ХАЙ БУДЕ ДОСТАТНЬО ЧАСУ ВСЕ ОБМІРКУВАТИ. ВІДПУСТИ ДУМКИ

- »➔ ЕКСПЕРИМЕНТУЙ, МАЛЮЙ І КОМЕНТУЙ НА ПОЛЯХ

- »➔ ОТРИМУЙ ВІД ПРОЦЕСУ ЗАДОВОЛЕННЯ. РОБИ ВСЕ ПО-СВОЄМУ

- »➔ ПИШИ ВІДВЕРТО. НАСПРАВДІ ВІДВЕРТО - ЦЯ КНИЖКА ТІЛЬКИ ДЛЯ ТЕБЕ

- »➔ ВІДКРИЙСЯ ДЛЯ НОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І МРІЙ

Розплутуємо Рік Попередній

Перед тим, як обмірковувати рік 2016, давай ненадовго повернемося до останніх дванадцяти місяців твого життя. Можливо, в 2015 у тебе сталося багато змін. Може, це був рік утвердження, чи зростання. А може, експериментів, чи спроб відпустити минуле. Що б не сталося цього року, це привело тебе сюди, в цю мить. **Саме туди, де ти маєш бути.** Тож бери ручку, і давай порозплутуємо події 2015.

Перш за все, чи було в тебе своє слово для попереднього року? Якщо було, то **як слово 2015 допомогло тобі прожити останні 12 місяців?** Можеш згадати якісь конкретні приклади?

Що тобі вдалось **впустити і прийняти у своє життя** у 2015?

А з чим у 2015, навпаки, вийшло **попрощатись і відпустити?**

Що **змінилось** для тебе у 2015?

Які несподівані **відкриття** про тебе приніс 2015 рік?

За що у 2015 ти відчуваєш найбільшу **вдячність**?

Згадай ситуації, коли у 2015 **страх** не давав тобі рухатись вперед?

А коли у 2015 тобі вдалось проявити свою **хоробрість**?

Що **здивувало** тебе у 2015 році?

Давай подумаємо про твої ДОСЯГНЕННЯ року 2015. Згадай три речі, які склались справді добре, речі якими ти найбільше пишешся?

1.

2.

3.

Для кожного досягнення спробуй проаналізувати:

Що саме тобі вдалось зробити, щоб досягнути цілі?

Що підтримувало тебе? Завдяки кому/чому це досягнення стало можливим?

Як це змінило твоє життя? Які висновки про себе можеш зробити?

А тепер давай подивимось на ВИПРОБУВАННЯ, які **перевіряли тебе на міцність** і терпеливість цього року. Великі чи малі труднощі, які завдали найбільше клопоту у 2015 (може бути, що ти згадаєш більше ніж три, просто перелічи перші, що спали на думку)

1.

2.

3.

Для кожного випробування, подумай над тим:

Як саме вдалось **дати раду** труднощам?

Чи можна з цього винести **нові секрети успіху**, уроки, які допоможуть тобі у майбутньому?

Як це **змінило** твоє життя? Які **висновки** про себе можеш зробити? (якщо ти все ще борешся з якимись труднощами, то що тобі хотілося б винести з цієї ситуації?)

Словами і малюнками розкажи про свій **улюблений день, момент чи подію 2015 року**. Як все було? Запахи, смаки, звуки? Хто був там з тобою? Де все сталося? Що саме відбувалось? Чому цей спогад такий особливий і чудовий для тебе? І найважливіше, розкажи про СВОЇ ВІДЧУТТЯ в той момент чи день.

Може, хтось вчинив чи сказав тобі щось неприємне? А, може, це твої власні слова чи вчинки, що скривдили інших людей ..або скривдили ТЕБЕ? (знаєш, часом буває відчуття, ніби підводиш самого себе). Але ось, що я скажу: всі ми дивовижно недосконалі люди, просто робимо те, що можемо, і як вмієм, залежно від обставин, в які потрапляємо.

© Susannah Conway www.susannahconway.com

Подарунки року 2015

Ну що ж, ми підсумували досягнення і труднощі року, пригадали улюблені моменти і подумали про речі, які треба пробачити і відпустити. А тепер спробуй на хвилику заплющити очі і уявити 2015 рік в цілому. Прокручуючи в голові спогади останніх 365 днів, подумай про подарунки, які цей рік приніс у твоє життя... Які з них найцінніші?

Опиши 2015 рік **трьома** словами:

Якби 2015 був **назвою книжки** чи **назвою фільму**, як би він називався?

Перш ніж завершити з розплутуванням 2015, на цій сторінці маєш можливість написати все решта, що тобі хотілося б сказати своєму старому року. Можливо, якось попрощатися з ним...

GOODBYE

Бувай

MERCI

FAREWELL

AU REVOIR

Дякую

THANK YOU

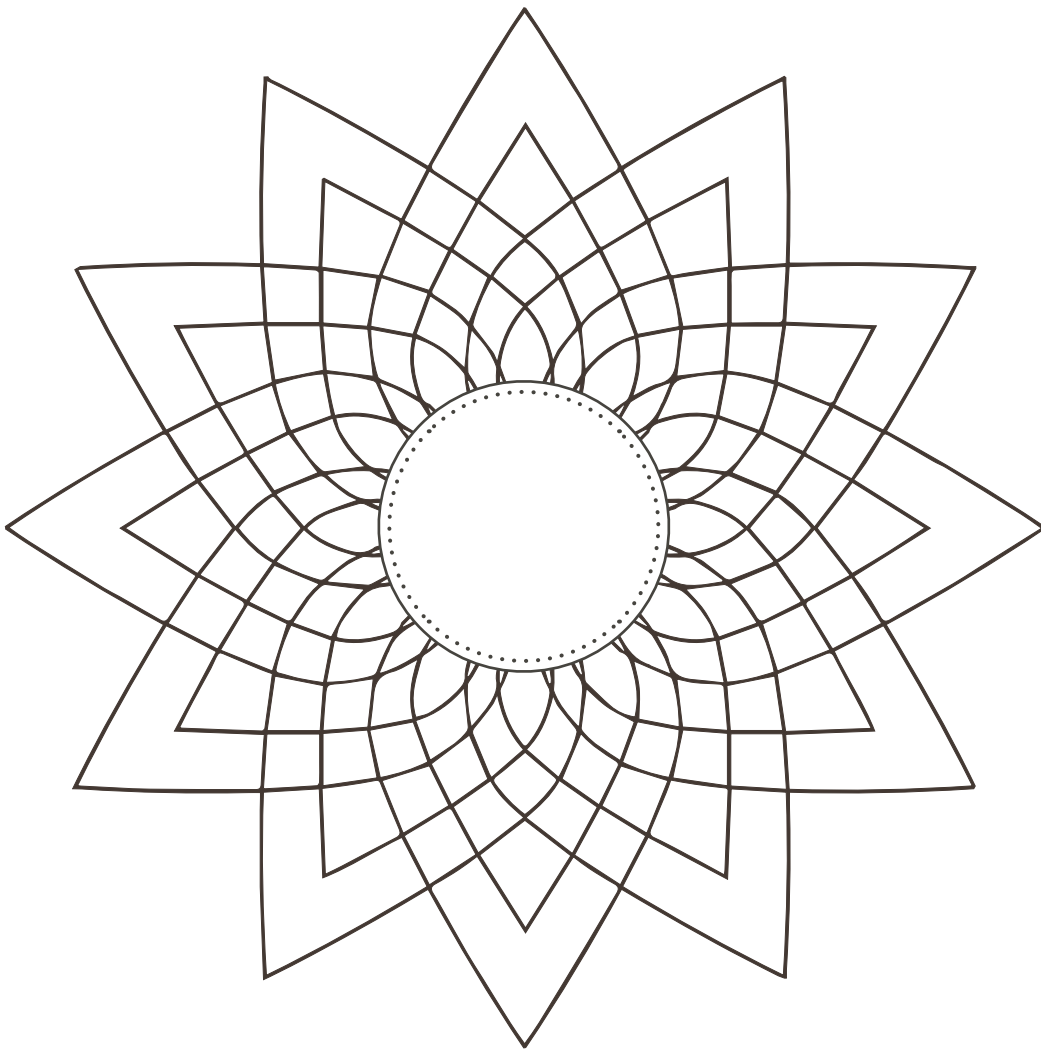
Дякую **2015**, тепер ти завершений!

Розплутуючи рік майбутній

Обожнюю усвідомлення **МОЖЛИВОСТЕЙ**, які несе кожен новий рік. Ще одна спроба, чистий аркуш, нова сторінка, яку можна заповнити чим забажаєш. Звісно, лишаться наші звичні буденні справи та обов'язки, але хто сказав, що не можна почати робити їх по-новому? Про що б ти зараз не мріяв: великі зміни, чи маленькі покращення, все це може статись у новому 2016 році. Тож давай, здійснимо твої бажання!

Для початку, вибери слово, що вестиме тебе наступні 12 місяців. Слово, яке тебе надихає, додає хоробрості, душевного піднесення. Слово, яке вмістить у собі твої бажання. Тут немає правильної чи неправильної відповіді, просто слухай внутрішній голос...

Моє слово 2016



Якщо ти керуватимешся цим словом кожного дня, що **зміниться** у твоєму житті?

Розкажи, яким чином ти **вже зараз** відчуваєш вплив цього Слова?

Що ти можеш зробити цього року, щоб цього Слова стало в твоєму житті **ще більше**?

Вибери **ще декілька слів**, що доповнять твоє Слово року. Це може бути будь-що, від влучних висловів та імен людей, що тебе надихають, і до речей, на яких тобі хочеться зосередитись цього року.

Швидко прокручуємо час до грудня 2016. Ти сидиш в кафе і розмірковуєш над останніми 12 місяцями свого життя. Чого б тобі хотілося на той момент...

... у твоїй голові? (робота, мрії, цілі)

... у твоєму серці? (відносини, сім'я, друзі)

... у твоєму фізичному світі? (дім, здоров'я, захоплення)

... у твоїй душі? (віра, духовні практики, розуміння себе)

Мапа року 2016

Якими б тобі хотілося бачити наступні 12 місяців? Зобрази мапу свого року. Розфарбуй її кольоровими олівцями, ручками чи зроби аплкацію, будь-що, щоб наповнити її образами та кольорами. Додай слова, малюнки, дати і плани, реальні події і фантастичні мрії. Настройся **на грайливий лад**. Експериментуй, залиш місце сюрпризам. Роби все інтуїтивно, слухаючи своє серце.

ГРУДЕНЬ 2016

СІЧЕНЬ 2016

Тепер, коли в тебе є **приблизне уявлення планів та мрій 2016**, давай залучимо ліву частину мозку, щоб додати трохи **визначеності та конкретики**. Ця табличка допоможе почати обмірковувати деталі...

СІЧЕНЬ	ЛЮТИЙ
БЕРЕЗЕНЬ	КВІТЕНЬ
ТРАВЕНЬ	ЧЕРВЕНЬ

ЛИПЕНЬ

СЕРПЕНЬ

ВЕРЕСЕНЬ

ЖОВТЕНЬ

ЛИСТОПАД

ГРУДЕНЬ

Важливі “прійки”

Розкажи про себе три речі, які тобі **однозначно подобаються**

1.

2.

3.

Розкажи про себе три речі, які тобі пора **відпустити**

1.

2.

3.

Перелічи три цілі, які б хотілося **досягнути** цього року

1.

2.

3.

Назви трьох людей, які будуть **підтримувати** тебе у 2016 (друзі, колеги, наставники)

1.

2.

3.

Назви три захоплення чи хобі, яким би хотілося **приділити більше часу** в 2016

1.

2.

3.

Назви три обов'язки чи зобов'язання, з якими хотілося б **попрощатись** у 2016

1.

2.

3.

Назви три способи, як ти **облаштуєш своє гнізечко** (свою домівку) цього року

1.

2.

3.

Перелічи три речі, які ти робитимеш **щоранку**, щоб почати новий день

1.

2.

3.

Назви три способи, як ти піклуватимешся про своє **тіло** (і здоров'я) цього року

1.

2.

3.

Назви три місця, які тобі хочеться **відвідати** у 2016 (в Україні чи закордоном)

1.

2.

3.

Назви три способи, як ти будеш підтримувати **зв'язок** з тими, кого любиш (спільні вечері, вихідні разом, листи, дзвінки, тощо)

1.

2.

3.

Назви три приємності, які ти **подаруєш** собі у 2016 (великі чи маленькі)

1.

2.

3.

Рецепти самопорятунку 2016

Як цього року ти **рятуватимешся** від не-зовсім-вдалих днів? Склади список всього, що покращує тобі настрій, і не забувай поповнювати цю сторінку, коли знаходитимеш нові речі, які тобі до душі. Не знаєш з чого почати список? Почни з книжок, людей, вебсайтів, практик, медитацій, молитов, місць, пісень, фільмів і занять що надихають та живлять тебе.

Короткі підсумки

Заверши речення:

2016 стане роком, коли я **нарешті**

Я **живитиму** себе засобами

Я знайду **більше часу** для

Я **відновлю свої життєві сили** за допомогою

Цього року я **відкрию** своє серце для

Я приділятиму більше **уваги**

Я віднайду більше простору в своїх буднях

Я позбудуся залежності від

У 2016 я почуватимусь

Цього року я скажу НІ

Цього року я скажу ТАК

ЯКЕ ТВОЄ СЕКРЕТНЕ БАЖАННЯ 2016? ЗАГАДАЙ ЙОГО ТУТ!

Я всім серцем

вірю, що у

2016

МОЖЛИВО ВСЕ

ПІДПИС:

Додаткові роздуми

Уяви, що ти знову сидиш в тому кафе. А за столом навпроти тебе сидить (і, до речі, виглядає просто розкішно!) твоя майбутня версія - з грудня 2018. І просто зараз може поділитися з тобою **трьома роками досвіду і мудрості**. Що вона хоче сказати собі? Що треба відпустити? Чому приділити більше уваги? У що вірити, чому довіряти? Напиши листа від імені майбутньої версії себе, починаючи з “Дорога/ий (твоє ім’я)..”

Заглядаючи **далі** в майбутнє

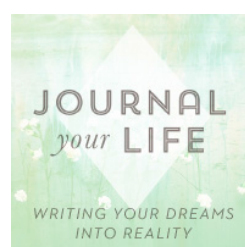
Яким би тобі хотілося бачити своє життя вкінці **грудня 2018**? Що ти хочеш мати у своїй голові (робота, мрії, амбіції, задуми)... у своєму серці (відносини, сім'я, дружба)... фізичному світі (дім, здоров'я, захоплення)... та своїй душі? (віра, духовні практики, розуміння себе)?

	2016	2017	2018
ГОЛОВА			
СЕРЦЕ			
ФІЗИЧНИЙ СВІТ			
ДУША			



Сюзанна Конвей (Susannah Conway) – автор книги *This I Know: Notes on Unraveling the Heart* (Skirt! Books, 2012). Фотограф, письменниця, автор онлайн курсів, в яких вже прийняли участь тисячі людей з більш ніж 50 країн світу. Співавтор книги *Instant Love: How to Make Magic and Memories with Polaroids* (Chronicle Books, 2012). Сюзанна допомагає людям наново віднаходити свою сутність, використовуючи творчість, як ключ до всіх дверей.

Дізнайтесь більше про її витівки з персонального блогу: SusannahConway.com



Український переклад: Христя з yellowglasses.com.ua