



Розплутай рік майбутній:

The diagram features a large cube-like structure composed of thin grey lines. Inside, a smaller cube is formed by a network of intersecting lines. A central vertical dashed line runs through the middle. A purple rectangle is superimposed on the central part of the structure. Several black dots are scattered around the diagram: two at the top, one in the center, and others at the bottom corners and along the sides.

SUSANNAH CONWAY

Передмова

Перший нотатник під назвою “Розплутуючи рік майбутній” я поширила через свій блог у грудні 2009. На той час, це був PDF документ на чотири сторінки, накиданий нашвидкоруч у Word та трішки “причесаний” моїм дизайнером. Я не була певною, чи захоче хто-небудь завантажувати та використовувати цей шаблон, але хотіла спробувати заповнити його разом з друзями на нашій найближчій зустрічі. І ось, сім років по тому, скромний PDF файл непомітно переріс у об’ємний нотатник, який перед тобою. Побільшало коментарів та сторінок, хоча ідея залишилась незмінною: відзначити завершення старого року та зустріти початок нового – усвідомлено, із вдячністю та відвертістю.

Ці сторінки – це магічний портал.

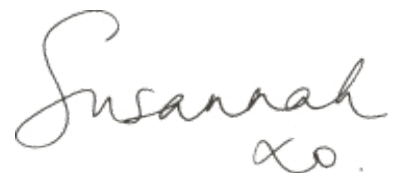
Є щось надзвичайно могутнє у процесі записування цих думок. Слова. Наміри. Мрії. Колись я розплутувала свій рік у щоденнику, але використання готового шаблону робить процес більше схожим на особливу церемонію. Я дуже люблю цей щорічний ритуал, особливо за те, що маю можливість бачити, як з року в рік змінюються мої власні відповіді на ті самі питання. Моя улюблена справа у грудні – це гортати минулорічний нотатник та виявляти які з моїх намірів здійснилися. Звісно, завжди трапляються речі, яких я не могла б передбачити. Та все ж, маючи хоча б загальний план дій на початку року, я зрештою досягаю кращих результатів по його закінченні.

Усвідомленість + наміри = потужна комбінація

Байдуже, чи заповнюєш ти цей нотатник після роботи ввечері, чи на вихідних, напередодні Нового Року, чи в перший-ліпший вівторок. Робиш це разом з друзями, рідними, коханою людиною, чи наодинці. Підготуй смаколики та улюблені ручки. Видрукуй шаблон або ж пиши на будь-якому клаптику паперу. Тут важливо – просто знайти час аби порефлексувати над роком, що минає і настроїтися на початок року нового, який тільки-но починається. Звернути увагу на власні наміри та мрії. На великі плани та маленькі задуми. Немає правильного чи неправильного способу заповнення цього нотатника – особисто я більше схильна імпровізувати а не чітко слідувати шаблону, тож заохочую і вас почуватися вільно.

Минуле – вже минуло, а майбутнє – попереду. Тож будьмо тут і зараз, у цій миті і готуймося до нового шаленого обороту навколо сонця.

З любов’ю,



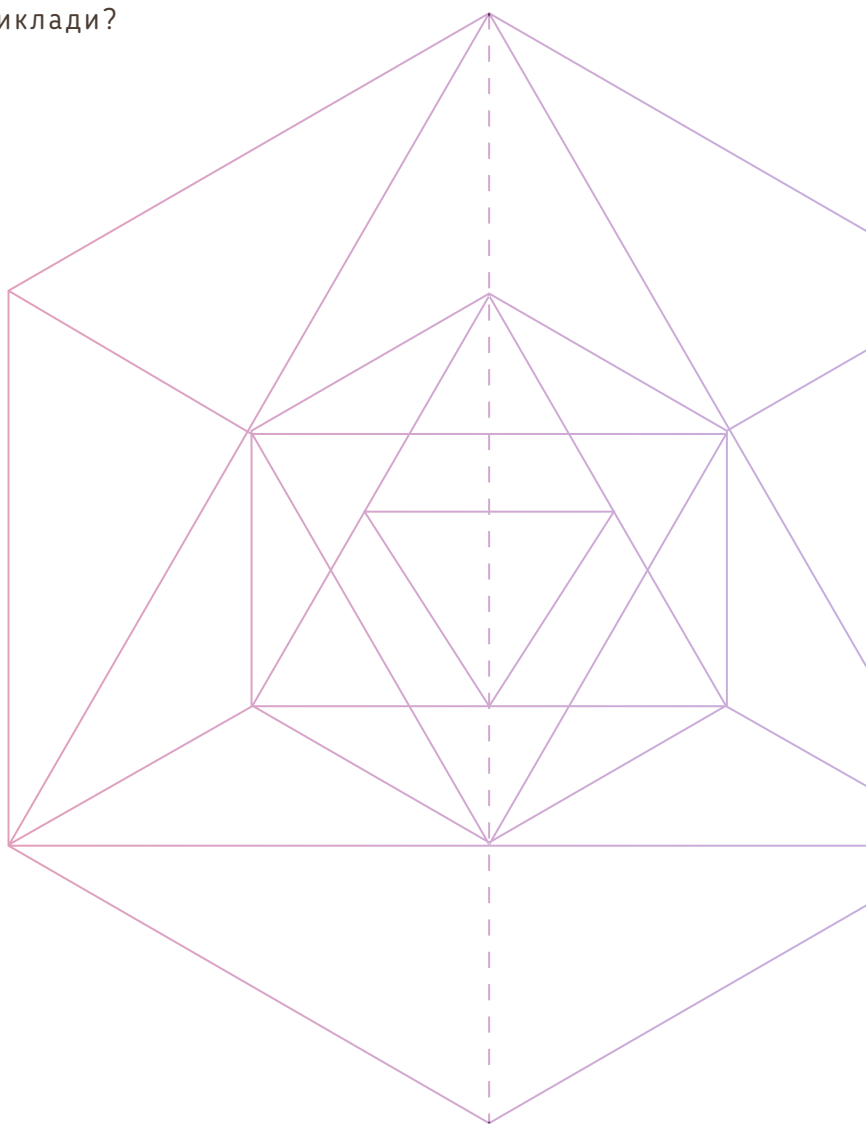
Інструкція

- »➔ 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
- »➔ НЕ СТАВСЯ ДО ЦЬОГО НАДТО СЕРЙОЗНО, ПРОСТО ПОГРАЙМОСЯ!

Розплутуємо Рік Попередній

Перш ніж братися обмірковувати **рік новий**, ненадовго повернімося до останніх дванадцяти місяців твого життя. Можливо, цьогоріч 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 порозплутуймо **твій старий рік.**

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



Що тобі вдалося **впустити і прийняти у своє життя** у році що минає?

А з чим цьогогоріч, навпаки, вийшло **попрощатись і відпустити**?

Що **змінилось** для тебе у старому році?

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

За що ти відчуваєш найбільшу **вдячність**?

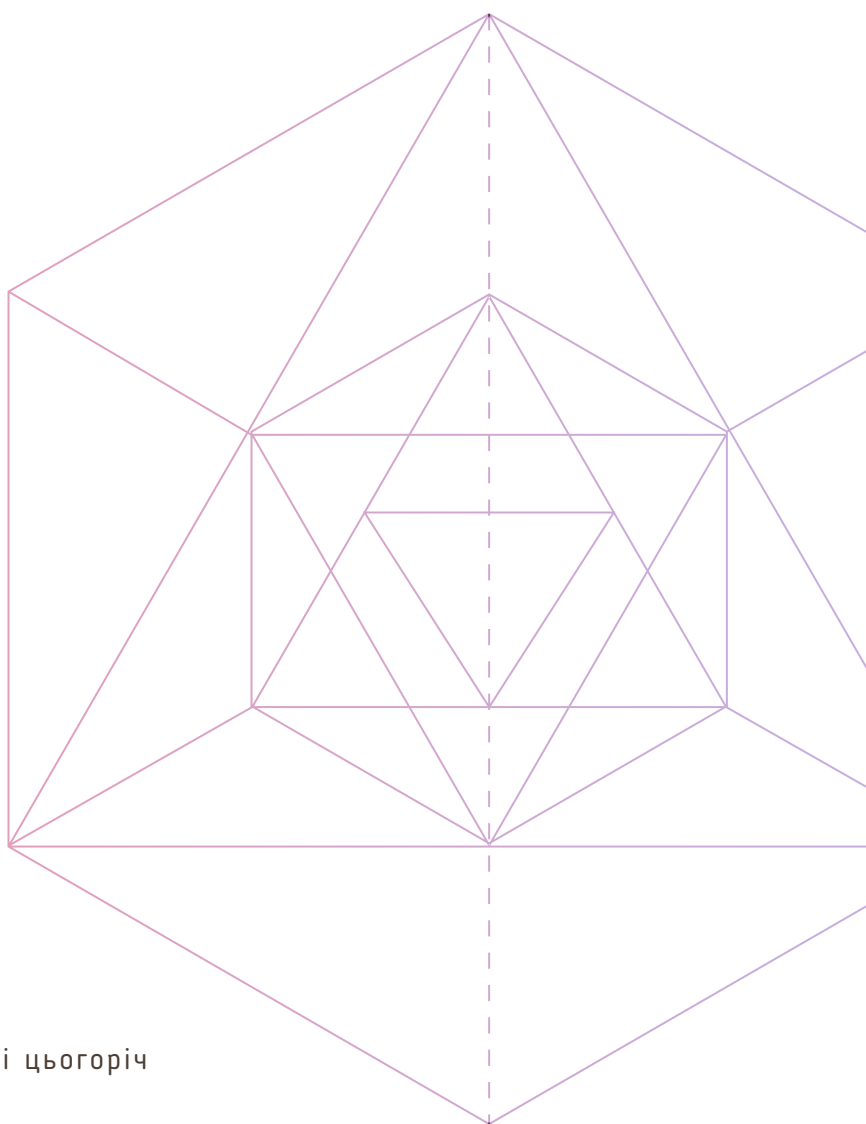
Згадай ситуації, коли **страх** не давав тобі рухатись вперед

А коли тобі вдалося проявити свою **хоробрість**?

Що **здивувало** тебе цього року?

А від чого хотілося **усміхатися**?

Пригадай важливі **висновки** зроблені цього річ



Пригадаймо твої ДОСЯГНЕННЯ року. Згадай три речі, які склались справді добре, досягнення якими ти найбільше **пишаєшся**?

1.

2.

3.

Для кожного досягнення спробуй проаналізувати:

Які **знання та навички** допомогли його здійснити?

Як це досягнення змінило твоє життя? Чи допомогло **дізнатися щось нове** про себе?

Чи вдалося якось **відсвяткувати**, справді визнати це досягнення? (якщо ні, то чи хотілося б якось відзначити успіх наступного разу?)

А тепер подумаймо про ВИПРОБУВАННЯ, що перевіряли тебе на міцність та терпеливість цього року. Великі чи малі труднощі, які завдали найбільше клопоту (може бути, що ти згадаєш більше ніж три, тоді перелічи перші, що спали на думку)

1.

2.

3.

Для кожного випробування, подумай над тим:

Як саме вдалося впоратися з труднощами?

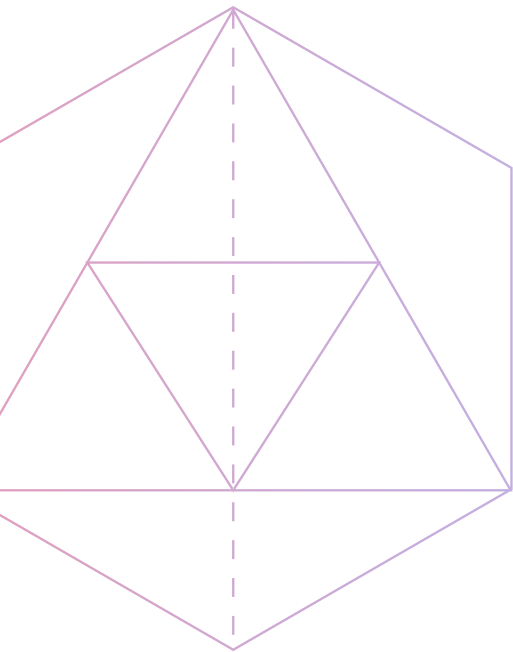
Чи вдалося знайти нових інструментів, або ж союзників, що здатні допомогти тобі знову у майбутньому?

Як ці випробування змінили твоє життя? Чи вдалося дізнатися щось нове про себе? (Якщо ти все ще борешся з певними труднощами, то якого вирішення ситуації тобі хотілося б?)

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

Важливе нагадування! Чи сталось у старому році щось, що потребує твого **прощення**? 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.

Тож подумай, де варто проявити м'якість і пробачити (собі або ж комусь іншому)?



* Якщо тобі, поки що, важко сказати слова прощення комусь особисто (і це нормально, ти й не мусиш), хай принаймні вони залишаться на цій сторінці. Скажи все, що треба сказати тут.

Подарунки старого року

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 хвилюку заплющити очі і уявити минулий 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 рік що минає **трьома** словами:

Якби за мотивами цього року **створили книжку** чи **фільм**, то як би вони називалися?

Перш ніж завершити з розплутуванням минулих подій, маєш ще хвилю подумати, що ще тобі хотілося б сказати своєму старому року.
Можливо, якось попрощатися з ним...

GOODBYE

Бувай

MERCI

FAREWELL

AU REVOIR

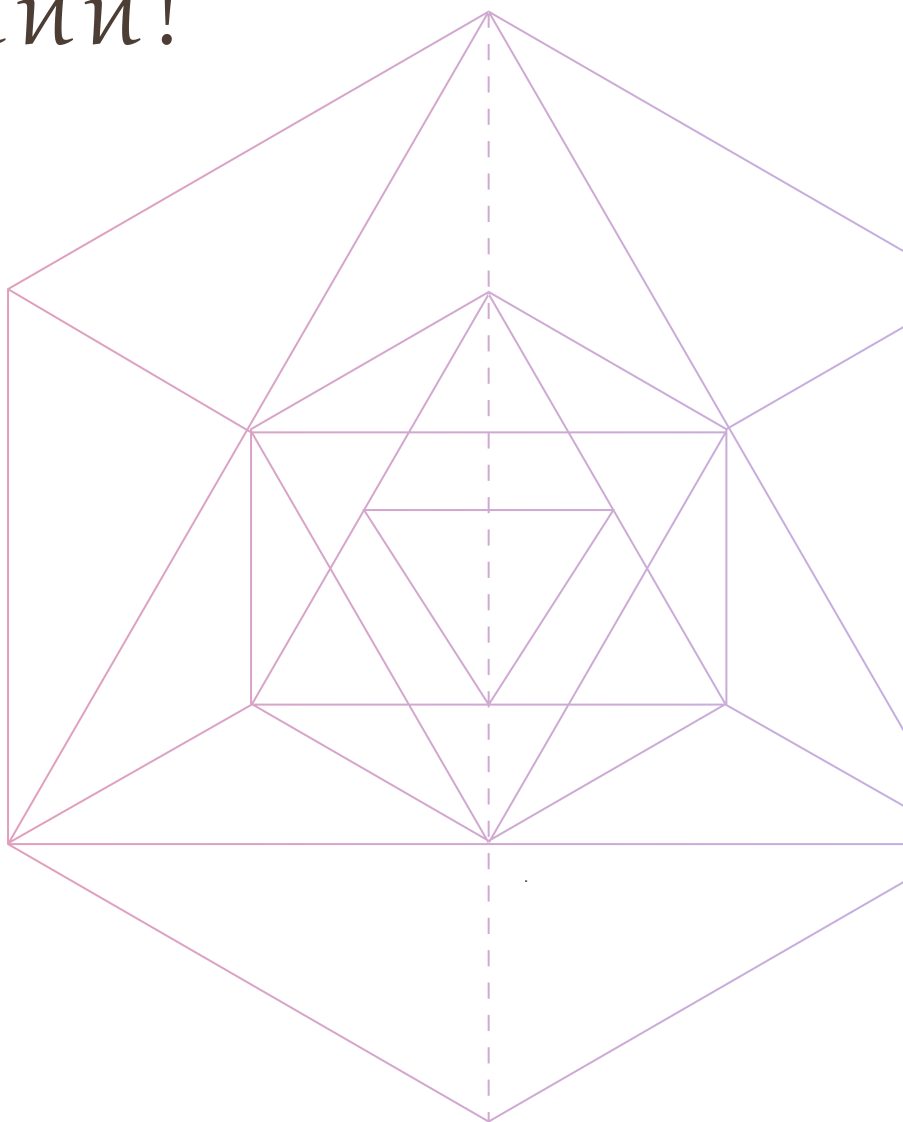
Дякую

THANK YOU

Дякую



тепер ти
завершений!

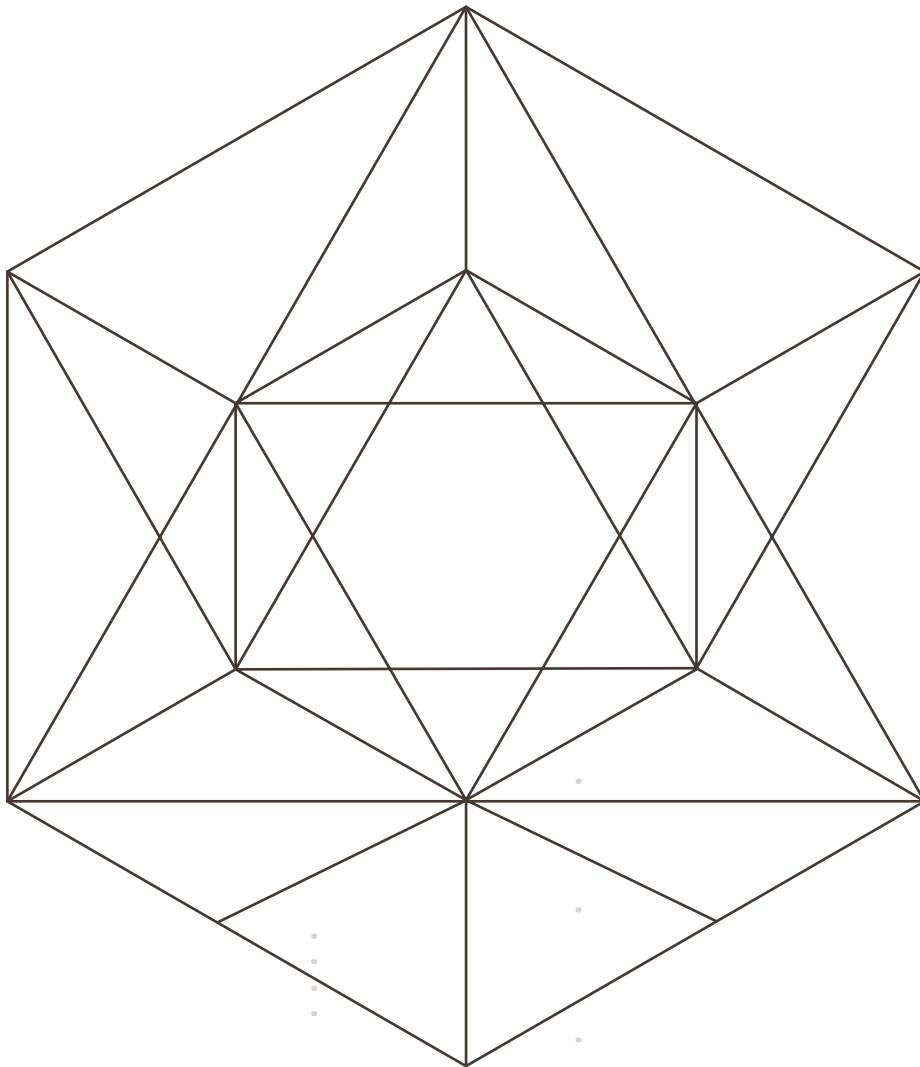


Розплутуючи рік майбутній

Обожнюю усвідомлення **МОЖЛИВОСТЕЙ**, які несе кожен новий рік. Ще одна спроба, чистий аркуш, нова сторінка, яку можна заповнити чим забажаєш. Звісно, лишаються 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 році. Тож 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...

Яке твоє слово для нового року?



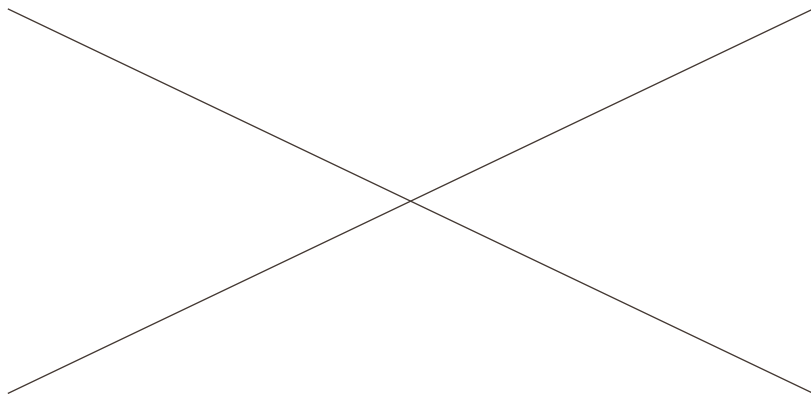
* Якщо ти ще не маєш влучного слова для нового року, спробуй розфарбувати цей малюнок, водночас подумки перебираючи можливі варіанти. Яке з цих слів тобі підходить? Яке слово справді надихає тебе? Якщо потрібна допомога, пройди мій безкоштовний 5-денний курс Find Your Word на www.susannahconway.com/word.

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 у 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.



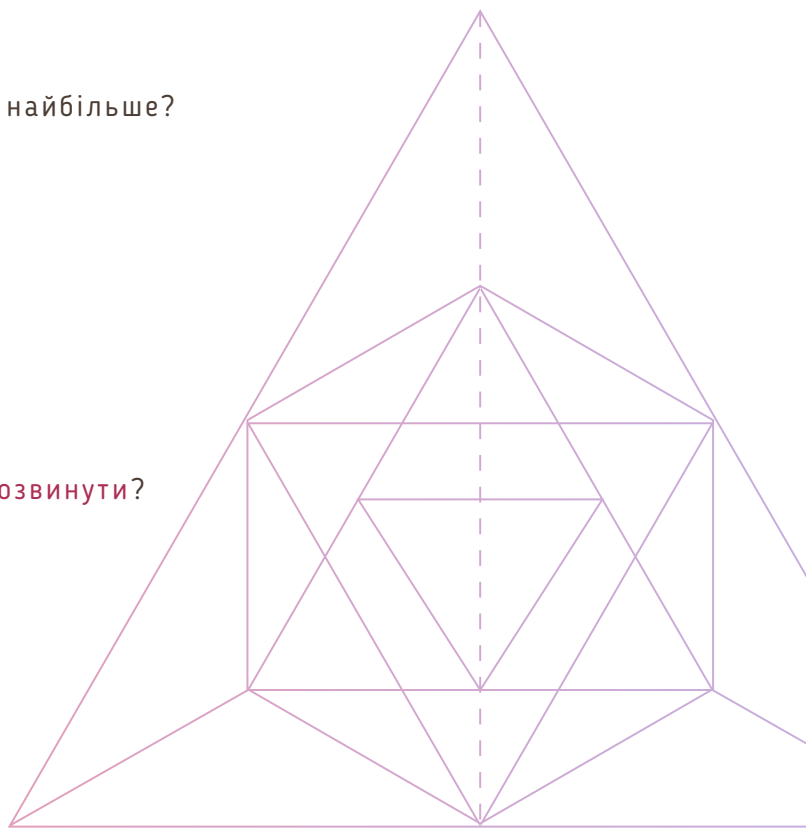
Чого ти **очікуєш** у новому році?

А чого **побоюєшся**?

Які **життєві уроки** береш з собою у рік прийдешній?

У які сфери свого життя ти хочеш **вкласти** найбільше?

Які частини свого я прагнеш **підживити, розвинути**?



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

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

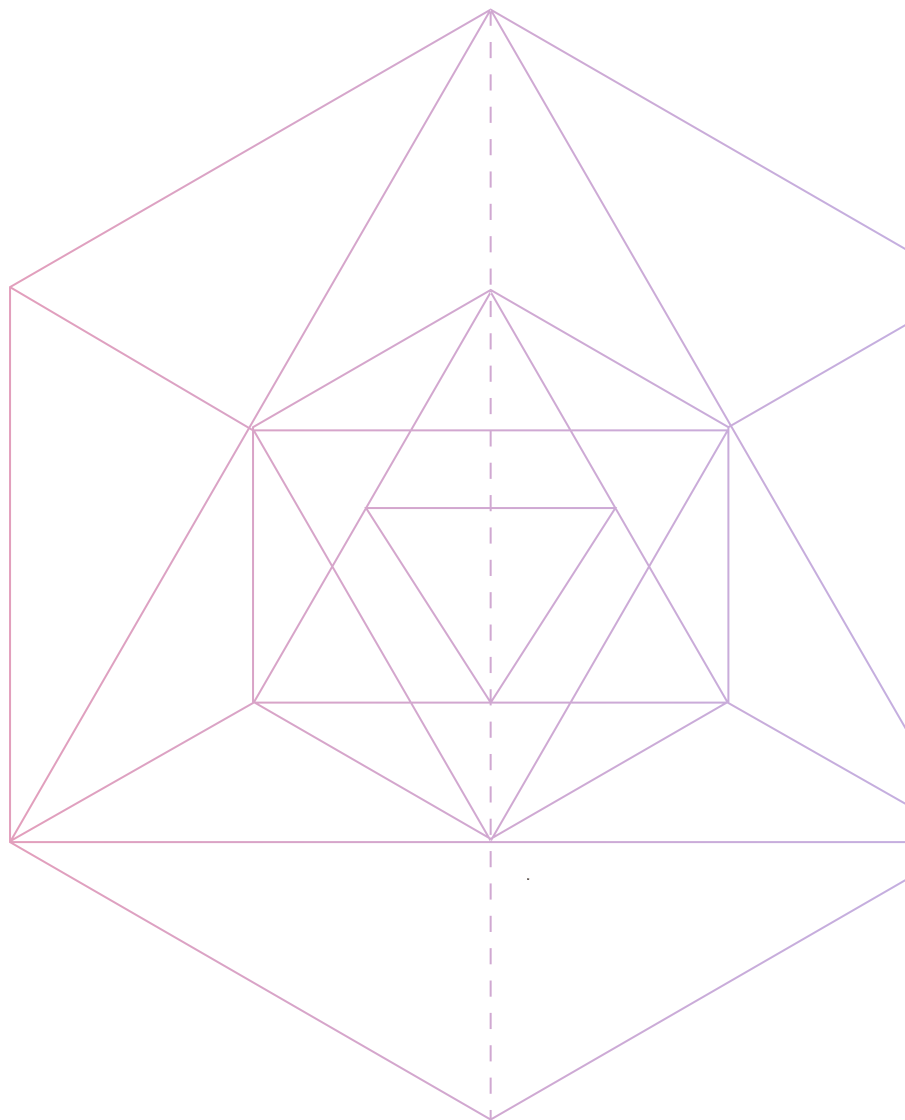
... у твоєму серці? (відносини, сім'я, друзі)

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

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

ВСЕ - МОЖЛИВО!

Ну що ж, поставмо планку. Спробуй на цій сторінці описати свій **ідеальний рік**. Пиши максимально конкретно. Які мрії на любовному фронті? Задуми щодо роботи? Оміряні розваги? Що тобі не терпиться змінити? **Як ти хочеш ПОЧУВАТИСЯ у цьому новому році?** Використай свої думки з попередніх сторінок щоб змалювати портрет ідеальних 12 місяців, що чекають тебе попереду. Що як сказати впевнене "ТАК" своїм мріям і втілити все у життя? Як це буде виглядати, як ти будеш почуватися? Напиши все, чого бажає твоє серце. Мрій на-повну, не соромся.



Мапа **НОВОГО** року

А тепер надамо твоїм мріям форми? 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 та фантастичні мрії. Настройся **на грайливий лад**. Експериментуй, залиш місце сюрпризам. Роби все інтуїтивно, слухаючи своє серце.



Тепер, коли є **приблизне бачення твоїх планів та мрій** на новий рік, пора залучити ліву частину мозку, аби 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 (друзі, колеги, наставники)

1.

2.

3.

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

1.

2.

3.

Назви три обов'язки чи зобов'язання, з якими хотілося б **попрощатись** цього річ

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** цьогоріч (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 (великі чи маленькі), які ти **подаруєш** собі цьогоріч

1.

2.

3.

Рецепти самопорятунку

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:

Новий рік 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

Цього року я **почуватимусь**

Цього року я скажу **НІ**

Цього року я скажу **ТАК**

ЯКЕ ТВОЄ СЕКРЕТНЕ БАЖАННЯ НОВОГО РОКУ? ЗАГАДАЙ ЙОГО ТУТ!

Я всім серцем

вірю, що у



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 три роки від зараз. І 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

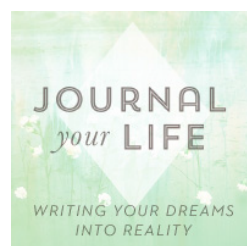
Яким би тобі хотілося бачити своє життя рівно через **три роки**? Що ти хочеш мати у своїй голові (робота, мрії, амбіції, задуми)... у своєму серці (відносини, сім'я, дружба)... фізичному світі (дім, здоров'я, захоплення)... та своїй душі? (віра, духовні практики, розуміння себе)?

	ЦЬОГО РОКУ	ЧЕРЕЗ РІК	ЧЕРЕЗ ДВА
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