

Валерий Синельников

Дневник для работы над собой

Радость самопознания

Предисловие

Недавно я наводил порядок у себя в кладовой и наткнулся на свой первый дневник, который начал вести с 1994 года. Я с трепетом открыл его и стал перелистывать пожелтевшие от времени страницы. Было интересно окунуться в своё прошлое, пережить снова те состояния, которые были много лет назад.

На протяжении нескольких лет я посвящал моему дневнику, как лучшему другу, свои мысли и чувства. Прописывал на его страницах намерения, новые позитивные утверждения о себе и окружающем мире. Записывал в него свои откровения и открытия, понравившиеся истории и притчи. Дневник помогал мне извлечь позитивные уроки из разных жизненных событий. Были в нём и творческие странички.

Я обнаружил, что все намерения, которые я когда-то составлял в разных сферах жизни, тщательно и детально прописывал, корректировал, устраняя препятствия, воплотились в реальной жизни. Дневник помог мне достичь многого. Я понял, что именно благодаря ему мой ум структурировался определённым образом. А через работу над собой изменилась очень сильно и вся моя жизнь.

- Хороший опыт, - подумал я.

Закрыв свой старый потрепанный дневник, мне пришла идея поделиться этим опытом с вами, уважаемый читатель.

Тому, кто встал на путь самопознания, нужна помощь, нужны подсказки. И дневник, я думаю, будет хорошим подспорьем в работе над собой. Он поможет дисциплинировать ваш ум, структурировать ваш жизненный опыт, обрести целостность.

Этот дневник, который вы держите в руках – первый из серии под названием «Дневник для работы над собой». В нём я изложу главные принципы ведения дневника. С чего нужно начинать, как работать со своими мыслями, как извлекать позитивные уроки из разных ситуаций. Понемногу всё это есть в разных моих книгах. Потом будут другие дневники. Каждый из них будет посвящён какой-то одной сфере жизни: здоровье, отношения с близкими людьми, предназначение и самореализация, финансы. В них вы найдёте конкретные рабочие инструменты для личностного роста, применение которых поможет гармонизировать эти сферы.

Надо сказать, что дневник – мощное средство саморазвития, самоконтроля, укрепления силы воли. А ведение дневника - это одна из разновидностей работы над собой, это прекрасный способ сосредоточить своё внимание и энергию на процессе трансформации. В конце концов - это еще одна новая добрая привычка.

Ведение дневника – это честный разговор с самим собой, который позволит раскрыть свою душу, понять самого себя и найти своё место в этом мире.

Правила ведения дневника

Есть несколько правил ведения дневника. Старайтесь следовать им, тогда процесс работы над собой будет лёгким и интересным.

Правило первое – регулярность. Уделяйте дневнику хотя бы 15 минут в день. В любое время суток. Но лучше вечером перед сном. Так постепенно сформируется добрая привычка, которая будет способствовать выработке хороших черт характера. По этому поводу есть очень хорошая довольно известная английская пословица:

*Посеешь поступок - пожнешь привычку,
посеешь привычку - пожнешь характер,
посеешь характер - пожнешь судьбу.*

Старайтесь прописывать все свои мысли, чувства. Именно прописывать ручкой или карандашом. Не заводите электронный дневник, хотя это сегодня и распространено. Дело в том, что когда человек пишет, включается всё его тело, прикладывается волевое усилие.

Идёт своеобразный процесс материализации в отличие от электронного виртуального текста.

Правило второе – искренность. Будьте искренни с самим собой. Смело доверяйте дневнику свои сокровенные мысли и желания. И помните, - от себя не убежишь и себя не обманешь. «Выходите» на свои глубинные чувства и записывайте их в дневник, даже если они вам не нравятся. Будьте готовы к тому, что могут «всплыть» очень неприятные и драматические моменты из прошлого. Не бойтесь этого. Позвольте происходить этому. С любовью и благодарностью прощайте себя и других. С лёгкостью отпускайте своё прошлое.

Каждый день открывайте себя истинного. Принимайте себя таким, какой вы есть. В каждом человеке есть много всего. Каждый из нас неповторим. Постепенно сознание будет очищаться, и будут трансформироваться наши мысли и желания.

Правило третье – последовательность. Старайтесь воплотить в жизни всё то, что прописали в своём дневнике. В зачёт идут только действия.

Чтение книг, посещение семинаров, ведение дневника – это только часть работы над собой. Очень важно воплотить в реальности полученные знания и приобрести личный жизненный опыт.

Правило четвёртое – творчество. Подходите к ведению дневника творчески. Рисуйте образы, пишите стихи и рассказы. Это поможет раскрыть новые грани самого себя, откроет новые возможности и ресурсы бессознательного.

Правило пятое – благодарность. Благодарите весь мир, всех людей за те бесценные уроки жизни, которые они вам подарили. Обязательно прописывайте слова благодарности в дневнике. Старайтесь всё время пребывать в благодарственном умонастроении.

Данный дневник построен таким образом, чтобы каждый день в вас происходили положительные, благотворные перемены.

С чего начать?

Начнём с самоопределения. С определения нашего текущего состояния. Другими словами – где мы находимся, в каком мы пребываем состоянии, что мы имеем на данный момент времени. После этого мы определимся с целями в жизни и выстроим намерения на ближайшее время и на всю нашу жизнь.

Заполните Карту жизненного пути.

Карта жизненного пути

Физическое состояние

Каково моё состояние здоровья на данный момент? Удовлетворяет ли оно меня? Если есть проблемы со здоровьем – запишите их

В какой физической форме я нахожусь? На чём основана моя оценка? Достаточно ли она объективна?

Как я забочусь о поддержании своего тела в прекрасной физической форме? Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?

Каков мой вес? Удовлетворяет ли он меня?

Как я питаюсь? Является ли мой способ питания правильным? И на чём основана моя оценка?

Мой режим дня. В какое время я ложусь спать, и во сколько я просыпаюсь? Достаточно ли я сплю? Приносит ли сон мне отдых?

Какие меры я могу принять для улучшения своего физического состояния?

Душевное (психическое) состояние

Удовлетворяет ли меня состояние моей психики на данный момент? Испытываю ли я душевный комфорт, спокойствие и радость?

Какие сферы моей жизни вызывают беспокойство и тревогу (моё развитие, отношения в семье, дети, работа, экономическое положение)?

Занимаюсь ли я своим совершенствованием, самообразованием? Посещаю какие-либо тренинги, курсы, семинары?

Участвую ли в совместной деятельности по развитию (клубы, кружки, объединения)?

Как я могу развивать свою мотивацию и душевное состояние?

Есть ли у меня моя заветная мечта? Что я делаю для её осуществления?

Каков смысл моей жизни?

Духовное развитие

Кто я?

Для чего я пришёл в этот мир, в эту жизнь, в это тело? Моя миссия, моё предназначение?

Куда я иду? Какова конечная цель моей жизни?

Какими духовными практиками я занимаюсь?

Что я могу сделать для своего дальнейшего духовного развития?

Семейная жизнь

Какова моя семейная ситуация на сегодняшний день?

Удовлетворяет ли меня атмосфера в семье? Каковы мои взаимоотношения с членами семьи?

Есть ли что-то, что меня не устраивает во взаимоотношениях в моей семье? И что я могу сделать для того, чтобы изменить ситуацию?

Конец ознакомительного фрагмента. Текст предоставлен автором книги. Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на официальном сайте доктора Синельникова v-sinelnikov.com по ссылке <https://v-sinelnikov.com/product-category/books/> или в мобильном приложении Светоч. Вы можете приобрести книгу в печатном формате, в электронном виде и аудиокнигу. Безопасно оплатить книгу можно удобным Вам способом.