

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ БАРБАРЫ ШЕР

# Мечтать не вредно

ТВОРЧЕСКИЙ  
БЛОКНОТ



48

УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ВОДОХНОВЕНИЯ,  
ПЛАНИРОВАНИЯ  
И ДОСТИЖЕНИЯ ТОГО,  
ЧЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ХОЧЕШЬ

Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа



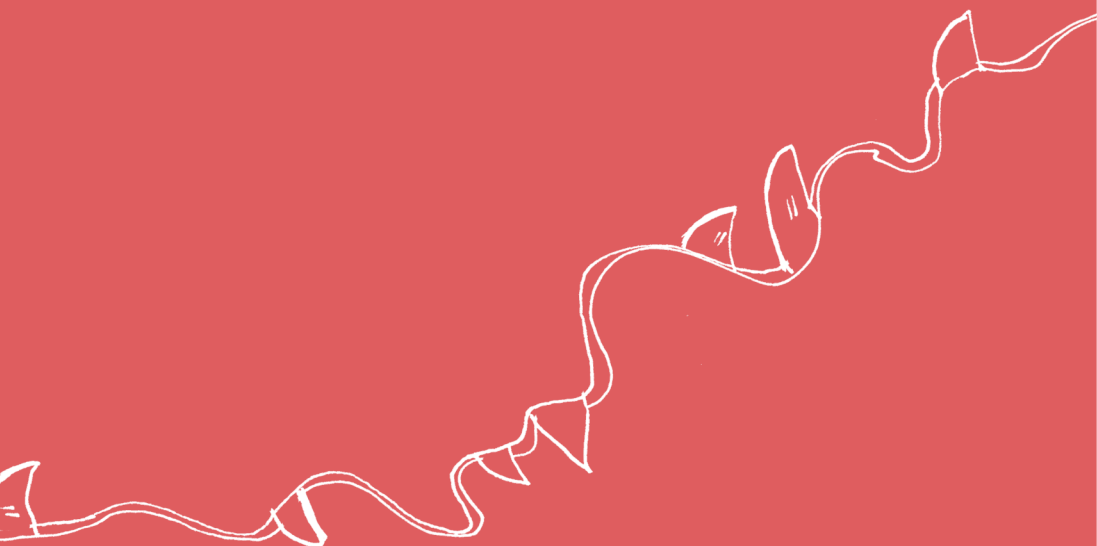
ЭТОТ БЛОКНОТ ПРИНАДЛЕЖИТ



КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Мечтать не вредно

ТВОРЧЕСКИЙ БЛОКНОТ

48 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ,  
ПЛАНИРОВАНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ ТОГО,  
ЧЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕШЬ

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ БАРБАРЫ ШЕР

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2017

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.955.1  
ББК 88.251.4-8  
М55

В книге использованы иллюстрации Натали Ратковски

М55 Мечтать не вредно. Творческий блокнот. 48 упражнений для вдохновения, планирования и достижения того, чего действительно хочешь. От издателей Барбары Шер. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 192 с. : илл.

ISBN 978-5-00100-541-4

48 кратких, практических и эффективных упражнений основаны на уникальной методике Барбары Шер, автора бестселлеров, психотерапевта и коуча с мировым именем.

Этот творческий блокнот научит вас мечтать и поможет найти ответы на два важных вопроса: что вы хотите делать в этой жизни и как этого достичь.

Выполнив задания, вы поймете, как и почему потеряли связь со своей мечтой, узнаете простые и приятные способы для ее возвращения, а затем сможете составить подробный план действий и сделать то, что вы любите, реальной и вполне достижимой целью.

УДК 159.955.1  
ББК 88.251.4-8

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-541-4

© Издание. Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ВАША МЕЧТА СТОЛЬ ЖЕ УНИКАЛЬНА, КАК И ВЫ САМИ. НО КАКОЙ  
БЫ ОНА НИ БЫЛА — СКРОМНОЙ ИЛИ ГРАНДИОЗНОЙ, ФАНТАСТИ-  
ЧЕСКОЙ ИЛИ РЕАЛЬНОЙ, ДАЛЕКОЙ, СЛОВНО ЛУНА В НОЧНОМ НЕБЕ,  
ИЛИ ЖЕ СОВСЕМ БЛИЗКОЙ, — Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ПРЯМО СЕЙЧАС ВЫ  
НАЧАЛИ ВОСПРИНИМАТЬ ЕЕ ВСЕРЬЕЗ.

## Барбара Шер



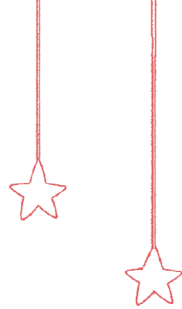
[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# ЭТОТ БЛОКНОТ НАУЧИТ ВАС МЕЧТАТЬ И ПОБЕЖДАТЬ.

Побеждать — значит получать то, что хочешь. Не то, чего ваши родители вам желают, не то, что вы считаете достижимым, а именно то, чего вы хотите всем сердцем и о чем мечтаете.

Вы побеждаете, когда любите жизнь, каждое утро радуетесь новому дню, обожаете свое дело, даже если порой бывает страшно.

Это про вас? Если нет, то подумайте: что изменить, чтобы стать победителем?



Создать жизнь своей мечты несложно. Для этого нужны:

- **МЕТОДИКИ** РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, УМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ, ДОСТУП К МАТЕРИАЛАМ, ИНФОРМАЦИИ И КОНТАКТАМ;
- **СТРАТЕГИЯ** УПРАВЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫМИ ЧУВСТВАМИ И СЛАБОСТЯМИ ВРОДЕ СТРАХА, УНЫНИЯ И ЛЕНИ;
- **УМЕНИЕ** ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ БУРИ В ОТНОШЕНИЯХ С БЛИЗКИМИ ИЗ-ЗА ПЕРЕМЕН В ВАШЕЙ ЖИЗНИ И ПОЛУЧАТЬ ДРУЖЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ В ПРИНЯТИИ РИСКОВАННЫХ РЕШЕНИЙ.

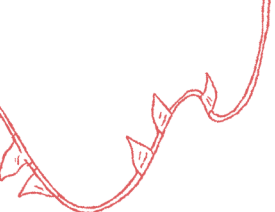
Звучит заманчиво? Не все так просто. Методики и стратегии объясняют, как побеждать, но наши желания — это очень важное «зачем», сила, приводящая в действие весь механизм.

*Поэтому сначала нужно  
понять, чего вы хотите.*



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)





Нас учили, что мечты — дело несерьезное, поверхностное. Но это вовсе не так. Мечты — не баловство, которое может подождать, пока вы занимаетесь «серьезными» делами. Это необходимость.

**ЗАПОМНИТЕ:**  
ТО, ЧЕГО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ВСЕМ СЕРДЦЕМ, — ЭТО ТО, ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО, И ВЫ ОБЯЗАНЫ ЭТО ПОЛУЧИТЬ.

КАКАЯ ВАША САМАЯ ЗАВЕТНАЯ МЕЧТА? ЗНАЕТЕ ОТВЕТ — ПРЕКРАСНО. СОМНЕВАЕТЕСЬ? УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПЕРВЫХ ДВУХ РАЗДЕЛОВ БЛОКНОТА ПОМОГУТ ВАМ ПОНЯТЬ СЕБЯ И СВОИ ЖЕЛАНИЯ.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



ВАМ ПРЕДСТОИТ НАЙТИ ОТВЕТЫ  
НА ДВА ВАЖНЫХ ВОПРОСА:  
**ЧТО и КАК,**  
ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ДЕЛАТЬ И КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ.

Выполнив **УПРАЖНЕНИЯ** из этого блокнота, вы поймете, как и почему утратили **СВЯЗЬ СО СВОЕЙ МЕЧТОЙ**, узнаете простые и приятные **СПОСОБЫ** ее возвращения, а затем составите **подробный план действий** и сможете заниматься тем, что **на самом деле любите**.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



# Изураем себя

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## УПРАЖНЕНИЕ 1

# Кем вы себя считаете?

Кем вы себя считаете? Какие **ЧЕТЫРЕ-ПЯТЬ** черт определяют вашу личность? Не мудрите. Запишите первое, что придет в голову.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Забудьте** о РАБОТЕ (ЕСЛИ ВЫ ЕЕ НЕ ОБОЖАЕТЕ), СЕМЬЕ (ДАЖЕ ЕСЛИ ОБОЖАЕТЕ), ОБЯЗАННОСТЯХ, ОБРАЗОВАНИИ — ОБО ВСЕМ, ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШУ **реальность** и **личность**: ДА, ОНИ ВАЖНЫ, НЕОБХОДИМЫ И ОЧЕНЬ ДОРОГИ, НО ЭТО НЕ **вы**. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА **себе**. ПОЙМИТЕ, ЧТО **вы** ЛЮБИТЕ.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



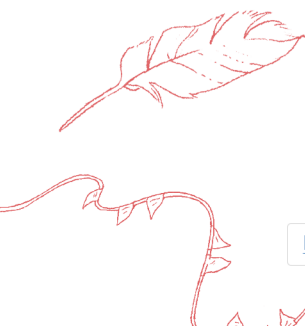
## УПРАЖНЕНИЕ 2

# Ваша сущность



Сосредоточьтесь на детских воспоминаниях. Вспомните моменты, когда вы могли мечтать, играть, делать что угодно. И ответьте на вопросы.

- Что **В ДЕТСТВЕ** вас особенно очаровывало?
- Какое чувство — **ЗРЕНИЕ, ОСЯЗАНИЕ, ОБОНЯНИЕ** — помогло ярче воспринимать жизнь? Или все они были одинаково важны?
- Что вы любили делать, о чем **МЕЧТАЛИ**?
- О каких фантазиях и играх вы никогда никому не рассказывали?
- Вы чувствуете, что какая-то часть вас любит это **до сих пор**?
- На какие **ТАЛАНТЫ** указывают ваши детские увлечения и мечты?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



## УПРАЖНЕНИЕ 3

# Кем вы могли бы быть?



В ВАШЕЙ СЕМЬЕ...

1. СЧИТАЛИ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ УНИКАЛЬНЫЙ ДАР, ЗАСЛУЖИВАЮЩИЙ УВАЖЕНИЯ?

.....

.....

2. ВАМ ГОВОРИЛИ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ ЧТО ХОТИТЕ И БЫТЬ КЕМ УГОДНО — ВСЕ РАВНО ВАС БУДУТ ЛЮБИТЬ И ВОСХИЩАТЬСЯ ВАМИ?

.....

.....

3. ВАМ ПОМОГАЛИ, ПОДДЕРЖИВАЛИ В ПОИСКАХ ИНТЕРЕСНОГО ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯ?

.....

.....

4. ПОДДЕРЖИВАЛИ В ВАС СТРЕМЛЕНИЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАШИ ИНТЕРЕСЫ МЕНЯЛИСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

.....

.....



5А. Вам позволяли жаловаться, когда становилось тяжело?

.....  
.....

5Б. ...И сочувствовали, а не уговаривали все бросить?

.....  
.....

6А. Выручали вас, когда вы не могли с чем-то справиться?

.....  
.....

6Б. ...Без упреков?

.....  
.....

7. В вашем окружении были победители, которые радовались вашим успехам?

.....  
.....



### **ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ «ДА»**

НА ВСЕ ИЛИ ПОЧТИ ВСЕ ВОПРОСЫ — ВЫ РЕАКИЙ  
счастливец. Вам повезло с окружением:  
оно отлично подходило для роста и расцвета.

### **ЕСЛИ НА КАКИЕ-ТО ВОПРОСЫ ВЫ ОТВЕТИЛИ «НЕТ» —**

ПРЕДСТАВЬТЕ, КАКОЙ МОГЛА БЫ БЫТЬ ВАША ЖИЗНЬ ПРИ ИНОМ  
раскладе. Даже если родные вообще вас не поддерживали —  
НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks