От издателей Барбары Шер

Мечтать не вредно

Творческий блокнот

48 упражнений для вдохновения, планирования и достижения того, чего действительно хочешь

Почитать описание, рецензии 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, фантастической 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?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

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.

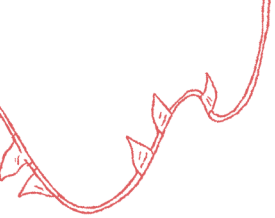
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

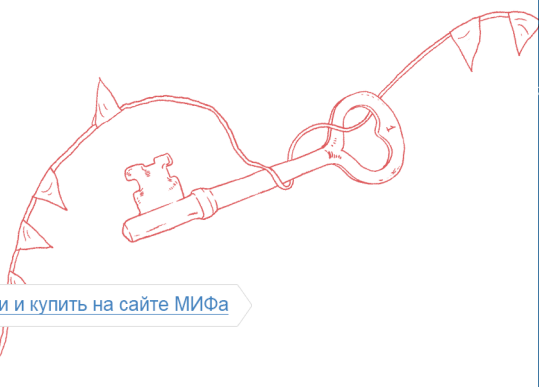
Нас учили, что мечты — дело несерьезное, поверхностное. Но это вовсе не так. Мечты — не баловство, которое может подождать, пока вы занимаетесь «серьезными» делами. Это необходимость.

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, рецензии 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, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Изучаем 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.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

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** — помогало 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

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?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

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?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Если вы ответили «да»

на все или почти все вопросы — вы редкий счастливчик. 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 вовсе вас не поддерживали — не отчаивайтесь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ