АНАСТАСИЯ ДЕЙНЕКО



ДНЕВНИК МАНИФЕСТАЦИИ

проект *Воодушевление*

Дневник Манифестации

Жизнь — это пространство возможностей,
где мысли, чувства и намерения постепенно становятся реальностью.
Каждый человек является не только участником этой удивительной игры,
но и её создателем.

События нашей жизни редко возникают случайно.
Они формируются внутри — в наших убеждениях, мыслях, эмоциях и решениях.
То, на что направлено внимание, начинает расти.
То, что наполнено энергией, начинает проявляться в реальности.

Дневник Манифестации — это ваш инструмент осознанного создания жизни.

Это не просто дневник, а пространство, в котором рождаются намерения, формируются новые состояния и открывается путь к реализации ваших желаний.

Этот дневник создан для того, чтобы помочь вам:

- **яснее понять свои желания и цели;**
- **научиться направлять внимание и энергию;**
- **укрепить веру в свои возможности;**
- **формировать новое мышление из состояния осознанности;**
- **замечать знаки, синхронии и возможности жизни;**
- **создавать реальность, наполненную вдохновением и смыслом.**

Что такое Манифестация?

Манифестация — это не просто желание.
Это процесс осознанного создания своей реальности.

Если вы до сих пор думаете, что манифестация — это «я захотел, и Вселенная всё дала», значит пришло время немного разрушить этот миф.

Манифестация — это не магия. Это система.

Это способность соединять мысли, эмоции, намерение и действия так, чтобы желаемое постеленно становилось частью реальности.

Формула манифестации проста:

- Мысли формируют фокус.
- Эмоции дают энергию.
- Желание зажигает импульс.
- Цель задаёт направление.
- Действия запускают реальность.

И только тогда появляется результат.
Без действий желание остается мечтой.
С действиями оно превращается в материализацию.

Манифестация начинается с осознанности.
Когда человек начинает понимать свой мысли, эмоции и истинные желания, он перестает жить по чужим сценариям и начинает создавать собственный.

У тебя всё получится.

Потому что манифестация начинается
не с обстоятельств,
а с состояния внутри.

Каждое намерение — это семя новой реальности.
И сегодня начинается путь к жизни,
которую ты выбираешь создавать.

Как работать с Дневником Манифестации

ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ.

Дневник Манифестации — это пространство, где рождаются намерения и формируется новая реальность. Это место тишины, где мысли становятся яснее, чувства обретают силу, а желания превращаются в направление движения.

Выберите момент дня, когда Вас никто не отвлекает. Это может быть спокойное утро, когда мир только просыпается, или тихий вечер, когда день подходит к завершению.

Сделайте работу с дневником своим личным ритуалом. Несколько минут осознанного внимания способны изменить направление мыслей, а вместе с ними — и направление жизни.

Заполняйте дневник регулярно.

Регулярность создаёт новые нейронные связи, формирует привычку мыслить осознанно и усиливает фокус на желаемом.

Следуйте своей интуиции.

Вы можете проходить разделы последовательно или выбирать те страницы, которые откликаются Вашему состоянию именно сегодня.

Об авторе



Анастасия Дейнеко

Источник воодушевления

Когнитивный коуч
Психолог
Автор книг и проекта
«Воодушевление»

Проводник в мир осознанности и мастер внутренней трансформации.

- Более 5000 часов практики йоги и медитации.
- 7 лет самоисследования и духовного развития в Юго-Восточной Азии.

Я практик ассоциации контитивно-поведенческой терапии.

Я объединила буддийские практики, психологию, коучинг, когнитивную терапию, НЛП, работу с эмоциями и телом в единую методику, которая позволает людям выйти из тревоги и эмоционального хаоса — к радости, лёгкости и внутренней гармонии.

Мои инструменты:

- нейро-коучинг и когнитивная терапия
- практики осознанности и медитации
- авторская трансформационная программа «Воодушевление»
- знергетические и телесные практики
- психологические сессии по раскрытию ресурса

Я не просто говорю о переменах – я веду к ним.

Воодушевление — это пробуждение души.