

Рунический марафон: книга- тренинг

Ирина Шишкина

Внутри 10 вебинаров и 20 аффирмаций! Измени свою жизнь
за 40 дней

Ирина Шишкина

**Рунический марафон: книга-
тренинг. Внутри 10 вебинаров
и 20 аффирмаций! Измени
свою жизнь за 40 дней**

«Издательские решения»

Шишкина И.

Рунический марафон: книга-тренинг. Внутри 10 вебинаров и 20 аффирмаций! Измени свою жизнь за 40 дней /

И. Шишкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-598963-5

Рунический марафон — это 40 дней объемных практик, которые позволяют поставить цели, спланировать их выполнение и уже в течение марафона сделать первые уверенные шаги в сторону желаемого. В книге вас ждут ссылки на вебинары и примеры аффирмаций на каждый день! Приготовьтесь! Пройдя марафон от начала до конца, вы увидите себя и свою жизнь совсем под другим углом) Более вдохновляющим) Успехов!

ISBN 978-5-00-598963-5

© Шишкина И.
© Издательские решения

Содержание

ПЕРВЫЙ АТГ	6
День 1. Руна Феху	6
День 2. Руна Уруз	9
День 3. Турисаз	11
День 4. Руна Ансуз	14
День 5. Руна Райдо	18
День 6. Руна Кеназ	21
День 7. Руна Гебо	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Рунический марафон: книга-тренинг Внутри 10 вебинаров и 20 аффирмаций! Измени свою жизнь за 40 дней

Ирина Шишкина

© Ирина Шишкина, 2023

ISBN 978-5-0059-8963-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПЕРВЫЙ АТТ

День 1. Руна Феху



Руна Феху

Руна Феху несет энергию работы, энергию труда и имущества, которое честно принадлежит человеку и в котором человек нуждается.

В первый день необходимо определить – что у нас есть и чего нет, но обязательно должно быть.

Заведите блокнот, в котором будете вести марафон. Вам понадобится либо недатированный ежедневник, либо толстая общая тетрадь.

На первом листе запишите свою цель, которую вы озвучивали для марафона. Не исключено, что она изменится к концу 24 дня.

Переверните страницу, и уже на второй начинаем наш марафон. Первая руна задает важные вопросы, на которые нужно ответить честно и очень вдумчиво. Вы можете отвечать на вопросы в течение дня, но лучше уделить 30—40 минут утром на задание и потом выходить в день.

Ответы на вопросы

Ответьте на все вопросы, даже если вам кажется, что они вас не волнуют или не имеют отношения к вашей цели. С помощью марафона мы учимся видеть то, что находится за пределами нашего фокуса.

– Чем я владею? Имущество, которое принадлежит мне на законных основаниях (перечислите все, что вы приобретали для себя – от книг до квартиры).

– Что из вышеперечисленного является для меня самым ценным? Что я буду спасать в первую очередь в случае форсмажорной ситуации? Укажите или выделите только одно что-то.

– Чего мне не хватает для полного счастья? К чему я стремлюсь? Чем хочу владеть? Что хочу приобрести? Укажите здесь все, что хотите купить – от мелкой вещи до участка земли или футбольной команды.

– Что вы готовы сделать для того, чтобы получить это? Что вы готовы сделать уже сегодня, в первый день?

– Представьте, что вам предлагают поменять то, что у вас уже есть на то, что вы хотите иметь. Что именно на что именно вы поменяете? Пересмотрите ответ на вопрос 4.

– Вернитесь к своей цели. Если есть необходимость, внесите изменения в формулировку.

– Подумайте о работе, которую бы хотели делать. На какой работе вы бы чувствовали себя комфортно? Опишите свой обычный день с утра до вечера (или в том графике, который вы себе представляете).

– Сколько денег вы хотите получать за эту работу? Почему вам должны платить за нее именно столько? А сколько вы сейчас получаете? Почему вы не получаете больше?

– Что общего между работой (делом) вашей мечты и тем, что у вас есть сейчас? Если есть необходимость, внесите изменения в формулировку цели.

– На что вы готовы для того, чтобы ваши мечты о работе, своей деятельности стали реальностью? Запишите список действий, которые приходят в голову. Что вы готовы сделать уже сегодня?

Перечитайте/пересмотрите свои записи, сделайте сегодня что-то одно из зафиксированных действий.

Что важно сделать дополнительно для себя лично:

– Посчитайте, сколько денег у вас есть сейчас: наличка, на карте, на счете. Запишите отдельными строчками. Посчитайте общую сумму.

– Укажите, сколько у вас есть заемных средств (займ, кредит, ипотека).

– посчитайте, сколько денег вам надо в месяц на: еду, здоровье, проезд, квартиру, развлечения, прочее. Посчитайте общую сумму и сравните ее с той, что показывает ваше текущее состояние.

– Посмотрите на свои статьи расходов. Где вы недооцениваете или переоцениваете свои потребности? Внесите корректировки в цифры расходов.

– Укажите отдельно все источники своих доходов: основная работа, подработки, хобби и т. д. Сколько в месяц ваш потенциальный максимум по доходу?

Не забывайте учитывать налоги и % по кредитам.

Пересмотрите свои расходы и доходы после ответа на все вопросы. Какие выводы для себя вы можете сделать? Внесите корректировки в формулировку цели при необходимости.

Выходите в день! Энергии Феку вам сегодня в карман.

День 2. Руна Уруз



Руна Уруз

Вчера мы думали над тем, что хотим иметь, где работать, сколько зарабатывать. Все это возможно, что бы вы ни написали в своих блокнотов) Если есть:

- здоровье;
- сила воли;
- упорство/настойчивость.

Энергия Уруз.

Уруз – сама природа, наше внутреннее существо, огонь, источник.

Где энергия руны Уруз необходима:

- в достижении поставленных целей;
- в жизни – для поддержания комфортного физического состояния;
- в телесных практиках – помогает чувствовать свое тело и отвечать на его сигналы.

Сегодня мы займемся своей природой, проявленной в нашем теле.

Ответы на вопросы

– Как я себя сейчас чувствую? Попробуйте описать свои физические ощущения, состояние своего тела. Подумайте, что вызывает эти ощущения? Почему вы чувствуете себя именно таким образом? Без чего в вашей жизни вы чувствовали бы себя по-другому?

– Оцените уровень энергии от 0 до 10. Нарисуйте шкалу и отметьте уровень на текущий момент. Вспомните, когда вы чувствовали себя максимально хорошо – что тогда было в вашей жизни, чего нет на данный момент?

– Подойдите к зеркалу. Посмотрите на себя максимально внимательно. Ваше тело – ваш друг, помощник. Что вам нравится в нем? Прислушайтесь к телу. В чем оно нуждается? Запишите все, что почувствуете. Что можете дать телу уже сегодня? Сделайте это в течение дня.

– Запишите все, от чего ваше тело «включается», зажигается, возбуждается.

– Запишите все, чему ваше тело сопротивляется – что ему делать лень?

– Что из предыдущего списка вам необходимо сделать? Подумайте, почему это так важно? Можно ли этого не делать? Какие последствия? Готовы ли вы сделать это даже ценой собственного здоровья/тела? Готовы ли вы его заставить?

Определение стихий в теле:

– О чем вы мечтаете? Как чувствует себя ваше тело, когда вы думаете о своем идеальном будущем? Не фантазируйте о его ощущениях, постарайтесь в течение дня действительно помечтать и оценить тело и его состояние.

– В какой ситуации вы готовы действовать незамедлительно?

– От чего у вас «болит» сердце? Вспомните ситуации, в которых вам хотелось плакать. Самые значимые.

– Как ваше тело относится к деньгам? Вспомните, как тело реагирует, когда приходит зарплата/гонорар и как оно себя ведет, когда вам на что-то не хватает?

Важно научиться читать сигналы тела. Так вы всегда будете на связи со своей природой, а значит будете слышать внутренний голос.

Что можно сделать для себя дополнительно:

– При необходимости запланируйте посещение врача или лечение. Внесите корректировки в ваш бюджет.

– Запланируйте на 2023 год косметические процедуры, в которых нуждается ваше тело.

– Определите для себя ритм, в котором вам комфортно работать. Сравните с тем, что есть у вас сейчас.

– Решите, что вас демотивирует, чем вы не хотите заниматься, каким видам деятельности ваше тело сопротивляется.

– Определите, что является вашим мотиватором, источником энергии, чему ваше тело радуется, от чего зажигается жизнью.

Сегодня сделайте еще один шаг к вашей цели. Что это?

Вечером перед сном подумайте, как вы провели этот день – были ли вы в гармонии со своим телом? Как вы это поняли?

День 3. Турисаз



Для достижения цели очень важно понимать:

- Чего хочешь (Феху) – еще не сама цель, но понимание зоны своих потребностей.
- Как хочешь (Уруз) – еще не действия, но понимание зоны своего комфорта.

Конечно, выход за рамки своего комфорта дает сильный скачок для роста. Но если говорить о жизни, то она должна быть комфортной. Достижение цели – часть жизни. Чтобы цели были достижимыми, желаемыми, реалистичными, их достижение должно быть комфортным.

Практика дня

Наведите порядки. Избавляться от старого и выбрасывать ненужное не обязательно, но очень важно рассортировать все, что у вас есть. Порядки необходимо навести во всех помещениях, в которых есть ваши вещи. На рабочем месте в вашей компании в том числе.

При необходимости практику можно продлить на несколько дней. В таком случае определите даты уборки до второго атта (до девятой руны) и используйте сле-

дующую последовательность: кухня (зона еды), спальня, рабочее пространство, ванная, остальное.

Наведите порядки в своих связях и коммуникациях. Вам понадобится лист бумаги в вашем блокноте. В центре нарисуйте маленький круг, диаметром 3 см., вокруг него круг побольше раза в два, и останется пространство вокруг наших кругов. В центральном круге укажите 5 человек, которые являются для вас действительно близкими и важными.

Прислушивайтесь к своим ощущениям. Они могут отличаться от социальных норм. Например, мама или муж не обязательно попадут в эту зону, если ваши отношения не близкие, не доверительные.

В этой зоне может не быть никого, но не более 5 человек.

Во втором круге у вас есть 15 мест для тех, кто готов вам помочь и которым готовы помочь вы, оставшееся пространство – 50 мест для знакомых, друзей, коллег, которые в вашей жизни занимают какое-то место. Остальное невидимое пространство – не более 150 человек дальних знакомых и каких-то случайных контактов. Мысленно относите туда всех, кто не попадает в обозначенные зоны.

Это так называемое число Данбара. См. рисунок ниже. Число Данбара – это **гипотетический предел количества стабильных социальных отношений, зависящий от объема неокортекса.** Согласно расчетам Данбара оно считалось равным 150.



Число Данбара

Проведите ревизию юридической сферы. Какие документы вам необходимо оформить для того, чтобы заниматься своим делом/работать/реализовать проект/поехать в отпуск и т. д.

Составьте список необходимых документов, проконсультируйтесь со специалистами, выясните стоимость и сроки. В блокноте составьте список необходимых юридических (и банковских) дел с указанием сроков и стоимости и вопросов, которые остались без ответов.

ПРАКТИКА ВОПРОСОВ

Всего два вопроса сегодня:

Что для меня является правильным и неправильным? Расчертите страницу пополам по вертикали. Слева укажите то, что для вас является моральной нормой, справа то, что является для вас неприемлемым. Например, норма – зарабатывать самостоятельно, не норма – жить за чужой счет.

Зафиксируйте не менее 10 утверждений с одной стороны. Это ваши ценности и принципы.

Кто, на ваш взгляд, нуждается в справедливости? Составьте список всех, кому, на ваш взгляд, не повезло и кто должен понести наказание. Примите устойчивое намерение не лезть к ним в жизнь. Первые явно что-то отработывают, а вторые, скорее всего, свое уже получили. С сегодняшнего дня прекратите о них думать в этом ключе.

Что можно сделать для себя дополнительно:

- Единственный день в марафоне, когда можно взвеситься) Если это актуально)
- Помыть зеркала.
- Сделать косметические, медицинские процедуры или записаться на них.
- Защититься словом – наконец высказать все, что вы думаете тому, кому считаете нужным.

День 4. Руна Ансуз



Руна Ансуз

Как ни странно, но руна Ансуз не предполагает особой практики в сам день проживания руны. Но задает тон на всю жизнь)

Ансуз – руна самого Одина, руна переговоров, осознания своих потребностей, своей сути, руна образования, обучения, преподавания, чтения и писательства.

Сегодня с азартом смотрите на все новое, что попадаете вам на пути – информация, беседы, предложения обучения и т. д. Фиксируйте все, чтобы в конце дня разработать свой индивидуальный план развития.

ПРАКТИКА НА КОНЕЦ ДНЯ

– Определите основные компетенции, которые вам необходимы для достижения вашей цели. Помните, у цели есть несколько аспектов, поэтому сделайте список из следующих групп компетенций:

– *Профессиональные (hard/технические/специализированные)*. Например, для своего бизнеса надо знать маркетинг, управление проектами, бюджетирование и т. д.

– *«Мягкие» (софт)* – то, что развивается с помощью опыта и интуиции, например, управление временем, дисциплина, искусство презентации, переговоры т. д.

– *Лидерские (управленческие)* – ответственность, управление командой, подбор/найм, мотивация и т. д.

– **Вам могут быть нужны не все группы или все и много компетенций. Любой вариант – нормальный!**

– Определите в каждой компетенции, что вы уже знаете хорошо, а чему надо поучиться (так мы определим дефицит компетенций).

– Отдельно выделите, чего вы не знаете/не умеете, но и обучаться этому нет необходимости.

– Запишите списком все формы обучения, которые вам доступны в каждом блоке дефицита компетенций (тренинги, youtube, книги, практика на работе и т.д.).

– Поищите в рамках доступных форм доступное обучение и запишите в формате что-когда-сколько стоит. А именно: что будете изучать (какие именно вебинары, ссылки на них, книги, наименование, курсы, укажите название школы и т.д.), когда будете это делать – зафиксируйте календарный план на ближайшие 3 месяца детальный, при необходимости верхнеуровневый на год, чтобы иметь представление о загрузке; укажите стоимость обучения – стоимость курсов, книг, видео и т. д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Отдельным блоком проработайте божественную сторону руны Ансуз. Подумайте об образе вашего бога.

Вне зависимости от вашей конфессии – постарайтесь выйти за пределы привычных образов и канонов.

– **Представьте своего бога.** Найдите изображение, которое похоже на его образ. Если вы хорошо рисуете – лучше нарисовать его самостоятельно.

– **Представьте, что он пришел к вам.** Сделайте короткую медитацию. Что он вам скажет? Его первая фраза какая? Запишите ее.

– **Он даст вам совет, самый важный в вашей жизни.** Что это будет за совет? Запишите его.

– **Он даст вас 5 коротких правил для достижения своей цели.** Что это будут за правила? Запишите их.

– **Перед он уходом он кое-что сделает.** Что это будет?

Пересмотрите свои записи. Это ваше отношение к себе. Иллюстрация того, как вы видите, любите, чувствуете себя.

Если необходимо внести изменения/дополнения/уточнения в свою цель – внесите.



Литература к прочтению

[Литература к прочтению](#)

Для вдохновения, когда будете думать о компетенциях:

Обучение и личностный рост

Уровень 1. Активно обучает подчиненных, привлекает внешнего провайдера	Проявляет инициативу в составлении программ обучения для себя/своего отдела, выбирает провайдера
	Мотивирует коллег к обучению и развитию, использует обучение в качестве нематериальной мотивации
	Помогает коллегам и подчиненным активно применять полученные знания и навыки
	Активно поддерживает рост коллег в команде; Систематически наращивает компетенции команды
Уровень 2. Активно обучается навыкам передачи знаний и опыта, инструментам наставничества; помогает коллегам	Проявляет инициативу и принимает активное участие в программах наставничества, Помогает своим сотрудникам в выполнении задач при возникновении сложностей
	Обучается специализированным навыкам обучения и передачи информации
	Продолжает постоянно развиваться в своей профессиональной области, Мотивирует коллег к обучению и развитию
	Открыт к обратной связи, принимает критику и замечания, готов пробовать различные подходы и методы
Уровень 3. Активно обучает коллег и подчиненных	Проявляет активную позицию в вопросах обмена опытом и лучшими практиками
	Определяет потребности в обучении персонала, планирует обучение своих сотрудников, развивает и обучает сотрудников за пределами своего коллектива,
	Имеет признанную экспертизу, сотрудники охотно обращаются за советом и помощью
	Доверяет сложные задачи своим сотрудникам, поддерживает в выполнении новых задач Внедряет культуру развития талантов, наращивает компетенции в масштабе компании

Ответственность при принятии решений

Уровень 1. Ответственное выполнение своих обязанностей	Расставляет приоритеты своих задач в зависимости от планов компании на текущий год
	Доводит поставленные задачи до конца, достигает намеченных результатов, сообщает о возникших сложностях
	Анализирует проделанную работу, постоянно совершенствуется
	Проявляет азарт в решении сложных задач, активно включается в новые проекты
Уровень 2. Активно достигает поставленных целей	При решении задач принимает во внимание все факторы (за рамками своего функционала), Проявляет активную заинтересованность в работе коллег (смежных функций)
	Озвучивает существующие проблемы, инициирует поиск решений, Берет на себя инициативу в решении проблем
	Может пожертвовать личными результатами для достижения командных (компании)
	Самостоятельно принимает эффективные управленческие решения, способствующие реализации планов компании на текущий год
Уровень 3. Принимает ответственность за последствия решений	Открыто признает свои ошибки и предлагает решение
	Гибко реагирует на изменения во внешней среде, корректирует план
	Открыт к новым инструментам и методам решения проблем, проявляет креативный подход
	Управляет рисками, прогнозирует последствия решений Планирует будущие мероприятия для предупреждения сложностей и реализованных рисков

Мониторинг и контроль

Уровень 1. Планирует свою работу в долгосрочной перспективе	Прогнозирует свои дальнейшие действия в рамках долгосрочной перспективы
	Группирует задачи по общим характеристикам для оптимизации времени и ресурсов
	Определяет заинтересованные стороны проекта, использует технику совместного планирования
	Владеет навыками декомпозиции работ (детализация, разбиение крупных задач на более мелкие)
Уровень 2. Планирует работу своих сотрудников	Привлекает других сотрудников в выполнение своих задач
	Использует информационные системы для оперативного обмена данными
	Использует SMART при постановке задач
Уровень 3. Контролирует работу своих подчиненных	Делегирует свои задачи, эффективно распределяет временные и человеческие ресурсы
	Определяет последовательность работ, Расставляет приоритеты в работе сотрудников;
	Определяет количественные и качественные показатели оценки эффективности проекта (работы подчиненных); Определяет контрольные точки (вехи)
	Корректирует планирование при необходимости по итогам мониторинга, Контролирует сроки выполнения работ, при необходимости корректирует сроки или помогает
	Регулярно получает и предоставляет обратную связь в ходе выполнения работ. Владеет полной информацией о статусе проектов своих подчиненных; Своевременно определяет дефицит ресурсов

Модель компетенций

День 5. Руна Райдо



Руна Райдо

Ключевые слова:

Колесо и дорога, путь, космическая колесница, принятие решения, направление, размерность, ритм и равновесие, ритуал.

Райдо – руна движения и путешествия, а также символ транспортного средства.

Эта руна символизирует цикличность, смену дня и ночи. Она означает колесо, дорогу, путь, направление. Энергию руны можно использовать абсолютно в любой сфере жизни и деятельности человека. Способствует достижению конечной цели. Вы попадете туда, куда вам нужно, и это произойдет вовремя.

Обожаю Райдо. Эта руна многое проясняет и показывает путь, которым мы идем, который выбираем.

ПРАКТИКА ДНЯ

– **Возьмите лист А4 или А3.** Сегодня будем рисовать свой путь от текущей точки к нашей цели. Рекомендую использовать цветные карандаши.

– **Нарисуйте линию пути к вашей цели.** Дайте подсознанию свободу. Прислушайтесь – какую линию вам хочется нарисовать? Большую через весь лист? Маленькую в одной части листа? Прямую? Кривую? Запутанную? Как кардиограмма? Как клубок нити? Откуда начинается ваша линия? Из центра? С самого начала листа? Сверху?

– **А теперь посмотрите на свою линию и запишите все мысли по ее виду и расположению.** Представьте, что лист – ваша жизнь. Теперь проанализируйте путь к своей цели через призму важности и сложности, которые вам подсказало ваше подсознание.

– **Укажите на линии две точки: где вы сейчас, где должны быть.** Пройден ли уже какой-то путь к намеченной цели? Много ли осталось?

– **Назначьте промежуточные точки.** Что это за точки? Какими должны быть промежуточные результаты? Укажите наименования этих точек, промежуточных остановок на вашем пути между текущей точкой и целевой. Какой промежуток между ними? Укажите длительность между точками: в днях, неделях, месяцах, годах.

– **Творческое задание.** Опционально, но я очень рекомендую его сделать (*эту часть задания можно сделать в свободное время до начала третьего акта, то есть, до руны Тейваз*).

– **Разместите на своем пути деревья.** Деревья – символ опыта и вечности. Что вы несете с собой через всю жизнь? Сколько деревьев? Какие у них кроны? Насколько они красивы? Они разные или одинаковые на всем пути? То, какие они – есть ваше отношение к своему прошлому.

– **Разместите на карте заведения/помещения/здания.** Что это? Где они расположены? Это метафора мест и обстоятельств, в которых вы отдыхаете, наполняетесь.

– *Если это места не самые приятные, вам надо подумать о каких неприятных моментах из своей жизни вы все время думаете. Они могут относиться как к прошлому, так и будущему.*

– **На вашем пути есть люди?** Где они находятся? Как много их? Кто они? Нарисуйте людей, которые идут с вами или просто встречаются на вашем пути, подпишите их имена или роли.

– **На вашем пути наверняка есть еще что-то:** озера, лужи, камни, леса, преграды и препятствия, лед или вдруг костер – нарисуйте все, что приходит в голову, не задумываясь о том, что и зачем вы рисуете. А теперь посмотрите на то, что получилось: вода – ваши эмоции, огонь – ваш стимул, земля – ваш ресурс, воздух – ваши страхи и переживания.

– **В качестве финального штриха разместите подарки и сюрпризы на вашем пути.** Их может и не быть. А может быть много. Нарисуйте только коробочки. Только после того, как разместите их на своем пути по направлению к цели – подпишите их. Что в каждой коробке?)

Запишите свои мысли и чувства после практики. Такой он – ваш путь к вашей цели. Вы его сами рисуете своими неосознанными действиями. Хотите ли вы, чтобы он таким и оставался?

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

– **Что для вас скорость?** Вы хотите ехать быстро или медленно, наслаждаясь пейзажами? Как вы хотите прийти к своей цели?

– **Что для вас транспортное средство?** Каким оно должно быть? Имеет ли для вас значение его внешний вид, или вы смотрите только на его технические характеристики? Какое ваше транспортное средство сейчас? С помощью чего вы продвигаетесь к желаемому?

– **Подумайте – что такое «управлять своей жизнью»?** Вы управляете? Почему вы так думаете? Как можно управлять лучше? А можно ли управлять меньше?

Что можно сделать для себя дополнительно:

– Если есть цель купить машину – опишите ее, найдите фото, все технические характеристики, стоимость в салонах, прочие условия. Зафиксируйте дату приобретения машины.

– Райдо – еще и ноги. Если у вас есть какие-то намеченные планы в отношении ног, также составьте план реализации.

– *Например, массаж, педикюр, похудение, реабилитация, депиляция и т. д.*

День 6. Руна Кеназ



Руна Кеназ

Энергия творчества, созидания.

Для реализации энергии руны используйте следующие символы:

- камень – Гелиотроп;
- стихия – огонь;
- дерево – сосна.

Ключевые слова:

Огонь, энергия, интим, творчество, вдохновение, мотивация, стимул.

Кто хочет прокачать свою жизненную энергию, сексуальную в частности, медитируйте с руной Кеназ. Для этого познакомьтесь с руной ближе в отдельном вебинаре:



Посмотреть модуль Кеназ

[Руны для Рунологов 6 Кеназ](#)

А сегодня мы будем создавать)

Что можно создавать:

- Предмет искусства (творчества).
- Отношения.
- Бизнес-проект, идею.
- Нового себя.
- Новую жизнь.

Выбирайте, что будете сегодня создавать?))

– **Почувствуйте, что вы способны сделать все, что захотите.** Не переходите к следующим пунктам, пока не почувствуете это. Всем телом. Услышьте волну, которая накрывает вас теплом.

– **Подумайте, чем бы вы хотели сегодня заняться?** Представьте, что вы ничем и никак не ограничены. Каким бы был ваш день сегодня? Опишите его. Как можно детальней.

– **Перечитайте то, что написали.** Что из этого можете сделать сегодня? Выделите фло-мастером или маркером.

– **Сделайте сегодня полностью или часть из того, что вам доступно уже.**

– **Вечером ощутите прилив сил, повышение уровня витальности, жизнь сразу приобретет новые очертания и яркие краски)**

Если вы почувствуете усталость, значит «идеальный день» не ваш, а чей-то. Так часто бывает, когда, например, все ваше окружение рисует по выходным в галерее, а вам это не интересно, но вы идете с ними, чтобы быть частью коллектива. Вы не должны так делать.

Если же вы вдохновитесь и почувствуете улучшение настроения и состояния, внедрите в регулярную практику такие дни.

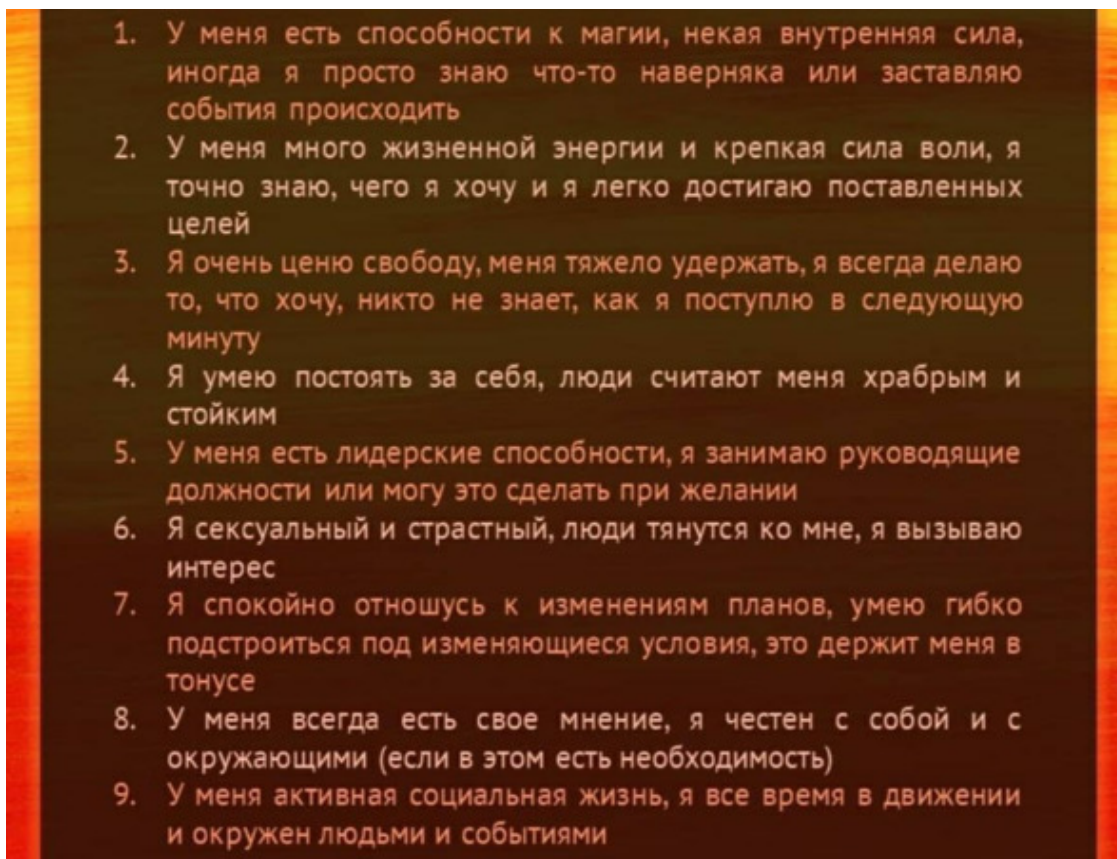
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

– **Что для вас огонь?** Опишите – что вы представляете, когда думаете об огне? Свеча, костер, пламя, спичка? Нарисуйте ваш образ огня. Какие ассоциации у вас со словом ОГОНЬ? **Ваше отношение к огню – отношение к своей энергии.**

– Если огонь представляется вам разрушительным, значит в детстве вам запрещали проявлять инициативу, предпринимать самостоятельные действия, делать что-то конкретное, что вам нравилось.

– **Посмотрите на себя.** В вас представлены все 4 стихии, и всех должно быть по ~25%. Сколько в вас огня? Меньше? Больше? Как он проявляется? Нарисуйте ваш внутренний огонь на текущий момент. Запишите свои мысли по этому поводу.

– Посмотрите на чек-лист по здоровому проявлению стихии Огня (ниже). Подумайте, каким образом вы можете привести энергию Огня в своей жизни в гармонию.

- 
1. У меня есть способности к магии, некая внутренняя сила, иногда я просто знаю что-то наверняка или заставляю события происходить
 2. У меня много жизненной энергии и крепкая сила воли, я точно знаю, чего я хочу и я легко достигаю поставленных целей
 3. Я очень ценю свободу, меня тяжело удержать, я всегда делаю то, что хочу, никто не знает, как я поступлю в следующую минуту
 4. Я умею постоять за себя, люди считают меня храбрым и стойким
 5. У меня есть лидерские способности, я занимаю руководящие должности или могу это сделать при желании
 6. Я сексуальный и страстный, люди тянутся ко мне, я вызываю интерес
 7. Я спокойно отношусь к изменениям планов, умею гибко подстроиться под изменяющиеся условия, это держит меня в тонусе
 8. У меня всегда есть свое мнение, я честен с собой и с окружающими (если в этом есть необходимость)
 9. У меня активная социальная жизнь, я все время в движении и окружен людьми и событиями

Чек-лист на определение уровня энергии стихии Огонь

День 7. Руна Гебо



Руна Гебо

Все можно сделать самостоятельно, но с кем-то – в два раза быстрее.
Энергия руны Гебо не реализуется при гиперконтроле. Важно уметь доверять и отпустить
руль)

Сегодня мы поговорим о сотрудничестве и партнерстве.

- Камень – Опал.
- Стихия – воздух.
- Полярность – женская и мужская.
- Дерево – вяз.
- Божество – Сиф.
- Астрологическое соответствие – Весы.

Ключевые слова:

Дар, партнерство, обмен, равновесие, отношения.

ПРАКТИКА ДНЯ И ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Группа Отношения.

– **Определите для себя образ отношений, в которых вам бы хотелось находиться.** Найдите фото пары, которое бы отражало образ желаемых отношений в будущем.

– **Важно! На этом фото вы должны быть максимально похожи на себя. Это не практика визуализации, а возможность увидеть глазами – чего же вы так ищите.**

– *Если вы сейчас в отношениях, сравните образ того, что у вас есть на данный момент и то, что бы хотелось вашему внутреннему Я.*

– **Подумайте, за какие сферы в отношениях отвечаете вы, за что отвечает ваш партнер.** Что вы чувствуете, когда не контролируете какую-то часть вашей жизни? Как думаете, есть ли у вас сложности с доверием? А ваш партнер – может ли он вам довериться? На сколько процентов?

– **Запишите свои мысли: по какому поводу вы можете ссориться?** Как будете выходить из конфликта? Как вы будете относиться к личным границам своего партнера? Умеете ли вы признавать свои ошибки? Расскажите о своей самой яркой ошибке в отношениях.

Группа Сотрудничество.

– Посмотрите на свои предыдущие записи, в частности, на задачи и промежуточные результаты в дорожной карте Райдо, которые вы для себя определили. **Что можно делегировать или разделить с кем-то?**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.