KSIĘGA TRZECIA · BIBLIOTEKA PRAKTYKI

DZIENNIK PRAKTYKI NA 365 DNI

Pytanie i mały krok na każdy dzień
Roku Przemiany

KOMPLETNA EDYCJA PRAKTYCZNA

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO DZIENNIKA

Ten dziennik podąża za dwunastomiesięcznym planem z Kodeksu Przemiany Rzeczywistości, z jednym tematem na każdy miesiąc. Każdy dzień składa się z trzech części: pytania, o którym możesz napisać, jednego małego kroku na dziś oraz sesji z Biblioteki Praktyki, która się z nim łączy.

Miesiąc pierwszy nie musi być styczniem. Zacznij w dowolnym dniu i po prostu licz od niego. Jeśli opuścisz jakiś dzień, nie wracaj, żeby nadrabiać. Kontynuuj od dzisiaj.

Pisz tyle, ile chcesz, dużo albo mało. Dwie szczere linijki są warte więcej niż cała strona zapisana po to, żeby komuś się przypodobać. Korzystaj z linii w tym dzienniku albo z zeszytu obok, jeśli potrzebujesz więcej miejsca.

Na końcu każdego miesiąca znajdziesz stronę na spojrzenie wstecz. To nie jest sprawdzian. To spokojne przyjrzenie się temu, co się zmieniło, co się nie zmieniło i co chcesz zabrać ze sobą dalej.

Pytania i kroki w tym dzienniku służą refleksji i osobistej praktyce. Nie są poradą medyczną, psychologiczną ani finansową i nie obiecują żadnego konkretnego rezultatu. Jeśli pisanie wydobędzie na powierzchnię coś ciężkiego, porozmawiaj, proszę, z kimś, komu ufasz, albo z wykwalifikowanym specjalistą.

MIESIĄC PIERWSZY

Fundament

Dni 1–31

Miesiąc pierwszy buduje naczynie i ćwiczy twoje oczy. Zanim spróbujesz cokolwiek zmienić, potrzebujesz miejsca, w którym zapiszesz, co się dzieje, i umiejętności jasnego widzenia tego, co już się dzieje. Ten miesiąc prosi tylko o dwie rzeczy: zeszyt i twoją uwagę. Kolejne tygodnie prowadzą przez Pauzę, Miejsce Obserwatora, Dziennik Dowodów oraz Przegląd Poranny i Wieczorny. Pisz krótko i szczerze. Kilka prawdziwych linijek jest wartych więcej niż cała strona napisana po to, żeby zrobić wrażenie. Jeśli opuścisz jakiś dzień, po prostu zacznij od miejsca, w którym jesteś. Pozostawanie w tyle jest czymś oczekiwanym i nie jest porażką.

DZIEŃ 1

Co sprawiło, że otwierasz dziś ten zeszyt, i co masz nadzieję lepiej zrozumieć o sobie do końca tego roku?

Dziś Narysuj swoją mapę roku, zapisz swoje zdanie roku i swój powód, a potem napisz „Miesiąc pierwszy: Fundament" na czystej stronie i zamknij zeszyt.
Posłuchaj III-32 Miesiąc pierwszy: Fundament

DZIEŃ 2

Pomyśl o jednej chwili wczoraj, kiedy zaczęła się w tobie poruszać stara reakcja. Co działo się wokół ciebie i gdzie poczuło to twoje ciało?

Dziś Wybierz swój dzień przeglądu i swój dzień odpoczynku na cały rok i zapisz je na wewnętrznej stronie okładki.
Posłuchaj III-02 Pauza

DZIEŃ 3

W którym momencie dzisiaj udało ci się wziąć trzy powolne oddechy, zanim zareagujesz, i jaka była ta przestrzeń? Jeśli pauzy nie było, gdzie by się przydała?

Dziś Przypnij czas swojej praktyki do czegoś, co i tak dzieje się każdego dnia, na przykład do pierwszej filiżanki kawy.
Posłuchaj III-02 Pauza

DZIEŃ 4

Jakie sytuacje zdają się wywoływać twoje najszybsze reakcje: określeni ludzie, określone pory dnia, określone ekrany?

Dziś Weź trzy powolne oddechy, zanim odpowiesz na pierwszą wiadomość dnia.
Posłuchaj III-02 Pauza

DZIEŃ 5

Co zauważasz dziś w swoim ciele tuż przed tym, jak poruszył się stary wzorzec?

Dziś Za każdym razem, gdy sięgasz po telefon bez podjęcia takiej decyzji, zatrzymaj się na trzy oddechy, a potem wybierz.
Posłuchaj III-45 Południowa Pauza

DZIEŃ 6

Spójrz wstecz na pauzy z tego tygodnia. Która zaskoczyła cię najbardziej i dlaczego?

Dziś Przeczytaj powoli strony z tego tygodnia i odpowiedz: co było moją praktyką, co udało mi się zauważyć i która próba się pojawiła?
Posłuchaj III-46 Wieczorny Przegląd

DZIEŃ 7

Dziś jest dzień odpoczynku. Jeśli w ogóle coś piszesz, napisz jedno zdanie o tym, jak po prostu minął ci ten dzień.

Dziś Nie wykonuj dziś żadnej techniki ani przeglądu; przeżyj zwyczajny dzień jako osoba, którą się stajesz.
Posłuchaj III-47 Próg przed Snem

DZIEŃ 8

Kiedy siedzisz w ciszy przez dziesięć minut, jakie myśli pierwsze wchodzą na scenę?

Dziś Usiądź na dziesięć minut w swoim czasie praktyki i obserwuj swoje myśli z ostatniego rzędu.
Posłuchaj III-03 Miejsce Obserwatora

DZIEŃ 9

Która myśl lub które uczucie wracało dziś na scenę, bez względu na to, ile razy z niej schodziło?

Dziś Raz dzisiaj, w żywej chwili, zauważ przez kilka sekund, że jakaś część ciebie obserwuje.
Posłuchaj III-03 Miejsce Obserwatora

DZIEŃ 10

Co się działo, kiedy udało ci się przyłapać siebie na wchodzeniu na scenę i dołączaniu do jakiejś myśli? Jak udało ci się wrócić na swoje miejsce?

Dziś Za każdym razem, gdy zauważysz, że wciągnęła cię jakaś myśl, powiedz cicho do siebie: wracam na swoje miejsce.
Posłuchaj III-03 Miejsce Obserwatora