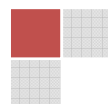


Конкурс

Подведение итогов года

Ритмича

"отпускание «хвостов»  
прошлого"



## Внимание КОНКУРС!!!

Какой же Новый Год без конкурсов и подарков?!?

Верно, не порядок :-)

Поэтому и мы объявляем о начале Новогоднего Конкурса.

Условия очень простые: немножко напрячь память, вспомнить чудесное событие, написать и получить приз.

А теперь подробнее...

Конкурс проводится: **с 30 декабря по 15 января**

**Главный приз** – тренинг «Мастерство осознанности»: <http://woman-universe.com/awarenessmastership/>

Приз достанется 3м участникам, получившим наибольшее число голосов.

Будут поощрительные призы (всем участникам сюрприз), особенно если данный тренинг вы уже проходили :-)

Название конкурса "**Чудеса жизни**": напишите небольшую историю о чудесном событии, которое произошло в вашей жизни. Это чудо может быть маленькое или большое, не важно какое, главное, что вы – **удивились сильно и охарактеризовали для себя не иначе как "произошло чудо"**.

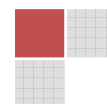
Возможно, вы поделитесь результатами **флешмоба** «[11 дней чудес](#)», если вы в нем принимали участие. Вам будет что рассказать, начиная с Нового Года. :-)

Свои истории оставляйте в комментариях к этой страничке: <http://woman-universe.com/novogodniy-konkurs/>

Затем они будут опубликованы на нашей страничке фейсбука и в контакте для голосования.

**Присоединяйтесь!!! Распространяем волну чудес по планете: начинаем с [флешмоба](#), заканчиваем Новогодним Конкурсом.**

**С Любовью, Евгения Медведева**



## Подведение итогов старого года.

Зачем это делать? – Вы слышали, наверное, поговорку свято место пусто не бывает, т.е. чтобы что-то новое вошло в нашу жизнь, ему надо расчистить путь и предоставить пространство (закон перемен).

Этим я и предлагаю заняться на **3х уровнях**:

- **физическом** – почистить ваш дом/квартиру – убрать все, чем вы не пользуетесь, но оставили «вдруг пригодиться», старые вещи в гардеробе, диски, которые не используете давно, документы, книги и т.п.
- **виртуальном** – почистить ваш компьютер от ненужных фото, записей, вебинаров, курсов, фильмов и музыки и пр., удалить ненужные программы, почистить электронную почту (заодно отписаться от рассылок, которые вы не читаете) – расчистить ваше виртуальное пространство по-максимуму.
- **событийном (или комплексном)**. Условно, конечно, так назвала.

Суть в том, что нужно пересмотреть прошедший год на предмет событий, которые в нем произошли (как позитивных, так и негативных). Выберите самые **значимые** события (оказали на вас наибольшее влияние) и напишите:

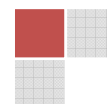
Что принесло в вашу жизнь это событие? Какую жемчужину мудрости вы вынесли из него? Что это за жемчужина: осознание, старые стереотип, травма, зацепленности за ситуации/места/людей, а может быть, глубокое понимание себя, освобождение, чувство радости, восторга и удовольствия, благодарность, радость встреч, открытий, новых мест...

И затем поблагодарите каждое из них и отпустите... Этим вы интегрируете те дары, которые принесла каждая из ситуаций, завершите ее (поставите энергетическую точку), и откроетесь новым циклам и дарам. Вы также невероятно расчистите пространство своей жизни и пригласите другие прекрасные, а может быть просто мудрые события в следующем году.

Чтобы вам проще было это сделать, разбейте события на **4 сферы**: Я/моя уникальность, взаимоотношения/партнер (если нет партнера, то значимые люди в жизни), карьера/творчество, дом/семья и **на 12 месяцев**.

Можете распечатать эту книжечку и заполнять прямо здесь, начиная со следующей странички.

В конце методички вас ждет **ритуал** «Отпускание "хвостов" прошлого года».



## Значимые события ДЕКАБРЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

---

---

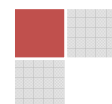
---

---

---

---

---



## Значимые события НОЯБРЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

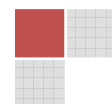
---

---

---

---

---



## **Значимые события ОКТЯБРЯ 2013:**

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

---

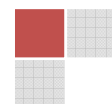
---

---

---

---

---



## Значимые события СЕНТЯБРЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

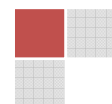
---

---

---

---

---



## Значимые события АВГУСТА 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

---

---

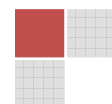
---

---

---

---

---





## Значимые события ИЮЛЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

---

---

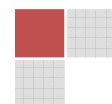
---

---

---

---

---



## Значимые события ИЮНЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

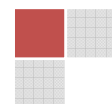
---

---

---

---

---



## Значимые события МАЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

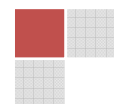
---

---

---

---

---



## Значимые события АПРЕЛЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

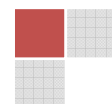
---

---

---

---

---



## Значимые события МАРТА 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

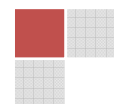
---

---

---

---

---



## Значимые события ФЕВРАЛЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

---

---

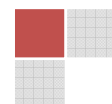
---

---

---

---

---



## Значимые события ЯНВАРЯ 2013:

Я/моя уникальность: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Дом/семья: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Взаимоотношения/партнер: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Карьера/творчество: \_\_\_\_\_

---

---

---

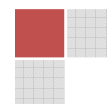
---

---

---

---

---



## Ритуал «Отпускание "хвостов" прошлого года»

Ритуал юмористический, но эффект очищения приносит колоссальный. Ритуал позволит оставить все хвосты (все то, что вам больше не нужно и отслужило) в прошлом – в старом году.

Возьмите рулон туалетной бумаги, размотайте ее и смастерите себе шикарный хвост. Сделайте из туалетной бумаги пышный хвост, как у павлина.

Привяжите к хвосту ненужную мелочевку: перья, бумажки, в общем, все, что попадется под руку, чтобы хвост был весомый и цеплялся.

*Хотите усилить эффект от ритуала* — напишите на этом хвосте свои обиды, претензии, непощение, нелюбовь к себе, неуважение, в общем, все то, что вас уже достало и так в этой реальности и от чего вы хотите освободиться.

Прицепите готовый хвост сзади и попробуйте с ним походить по квартире хотя бы пару часов.

Шикарно, если у вас вся квартира заставлена мебелью. На улицу выходить не нужно. Передвигайтесь по квартире, занимаясь своими делами.

Поцепляйтесь этим хвостом за все, что только можно, почувствуйте, что он **не дает вам двигаться вперед**.

Вот когда вы это прочувствуете, что куда вы ни повернетесь, сзади что-то трясется, цепляется, дергается, и когда это вас достанет до глубины души, когда почувствуете, что сыты этим по горло, — снимайте его и устраивайте церемонию сжигания и прощания со старым.

Оставьте весь этот «тормозящий мусор» — все то, что уже не служит и мешает вам — поблагодарите, отпустите и бай бай!

Возьмите и сожгите (выбросите) ХВОСТ!

Поделитесь своими ощущениями/результатами **ПОСЛЕ** в комментариях здесь: <http://woman-universe.com/s-novyim-godom/>

Вы удивитесь точно-точно!!!

**Источник:** [Ключи Мастерства](#)

