



ИНСТРУКЦИЯ К
СЕБЕ. АЗИЯ

Помощник по прохождению марафона



О чем этот марафон?

Этот марафон – о тебе!

Если ты **ЗДЕСЬ**, значит у тебя есть веский повод изменить свою жизнь!

И изменить ее в лучшую сторону!

Этот марафон поможет тебе понять, что

если ты можешь что-то представить — ты можешь этого достичь!

Давай начнем с **ПЕРВОГО ЗАДАНИЯ!**

Прямо сейчас ты берешь ответственность за свою жизнь в свои руки и обещаешь себе работать над собой и стать **БЕЗУСЛОВНО** счастливой!

КАК ПРОХОДИТ МАРАФОН?

1. Где проходят уроки:

Прямые эфиры проходят в закрытом аккаунте Instagram @instruction_online
https://www.instagram.com/instruction_online/

Все прямые эфиры доступны 24 часа в аккаунте, параллельно мы снимаем весь эфир с оператором, чтобы вы всегда могли пересмотреть эфир вновь

2. Готовые видео – уроки и записанные эфиры находятся в твоём личном кабинете на нашей обучающей платформе Getcourse. Ссылка на твой личный кабинет есть в письме от OVOSHI_SCHOOL на твоей электронной почте.

По этой ссылке ты можешь посмотреть путеводитель о том, как ориентироваться в личном кабинете на платформе <https://youtu.be/a-AVYVh7bWM>

Для удобства ты можешь скачать мобильное приложение платформы в PLAY MARKET или APP STORE

Название приложения Chatium

3. Все домашние задания, которые есть в марафоне, мы выполняем, также, на платформе. Не переживай милая, мы никому их не покажем. На марафоне все останется между нами!

4. Для того, чтобы быть в потоке и делиться своими эмоциями с другими участниками курса, задавать вопросы и быть в команде единомышленников, мы создали **чат в TELEGRAM**

5. Для того, чтобы быть в курсе всех организационных моментов, **в TELEGRAM создан канал** нашего марафона, подписавшись на него, ты ничего не упустишь





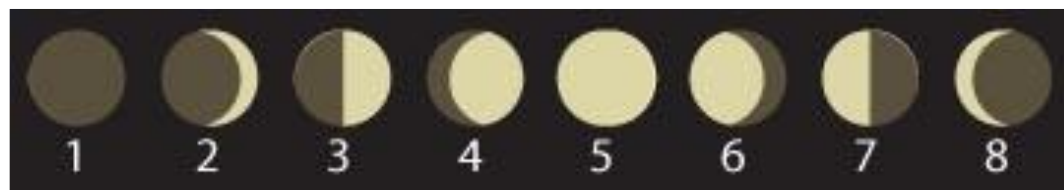
ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАРАФОНА или ЧТО ГОВОРIT ЛУНА

Наш марафон проходит в особенные периоды смены фаз Луны.

Да-да, отключи РАЦИО и просто доверься!

Я знаю дни, когда нам легче всего избавляться от старого, а когда пускать в жизнь новое и максимально легко воплощать свои желания в жизнь

Чтобы и после марафона ты могла ориентироваться и ежемесячно усиливать свои навыки, хочу дать легкую подсказку по фазам Луны



- **Новолуние (1)**- когда лунный диск не виден совсем. В Новолуние и 3 последующие после него дня, а также 7 лунные сутки – идеальное время для формулировки желаний и построения планов. Ты можешь делать это каждый месяц! Желания загаданные в эти дни – всегда сбываются быстрее.
- **Первая четверть (2,3,4)** - видна правая половина лунного диска, эта фаза растущей луны
- **Полнолуние (5)** - когда лунный диск виден полностью
- **Последняя четверть (7,8)** - видна левая половина лунного диска, это фаза убывающей луны. В это время идеально избавляться от всего, что не дает нам двигаться дальше – страхи, негативные установки, токсичные привычки и проводить расхламление дома, своих сумочек, гаджетов и рабочих мест.

Расписание марафона «Инструкция к себе. Азия»

15.03 в 18.00 по мск мы встречаемся с тобой в прямом эфире, где я расскажу, как будет проходить марафон)

15.03 в 20.00 по мск, сразу после эфира, на платформе у тебя откроется первый видео-урок.

«Наши желания. Сказка или реальность»

Мы научимся формулировать желания, но формулировать их будем 24-25 марта, не торопись делать это сейчас.

17.03 в 9.00 по мск на платформе у тебя откроется второй видео-урок « Денежная Энергия», после урока ты увидишь домашнее задание к уроку: «Я сейчас» и «я хочу»

Выполнить его необходимо до 19 марта. Не переживай, оно не сложное, но очень важное для того, чтобы понять и услышать свои материальные желания!

19.03 в 9.00 по мск на платформе у тебя откроется самый ВАЖНЫЙ и СЛОЖНЫЙ видео-урок «НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ», в рамках которого тебя ждет домашнее задание, от выполнения которого будет зависеть, как скоро начнут исполняться твои желания!

Срок выполнения домашнего задания:

20.03 формулируем негативные установки и переводим их в позитивные

21.03-23.03 - читаем

24.03 - переписываем в тетрадь

20.03 в 18.00 по мск мы встретимся в Прямом Эфире

«вопрос - ответ»

Обязательная просьба посмотреть к эфиру урок «НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ», как правило, именно этот урок вызывает много вопросов!

22.03 в 09.00 по мск у тебя на платформе откроется видео-урок «Энергия. Что пожирает и что наполняет»

В этом уроке я подарю тебе особые медитации, которые мы начнем внедрять в твою жизнь с 24 марта!

Твоим домашним заданием будет упражнение «РАСХЛАМЛЕНИЕ», которое необходимо выполнить до 24 марта

23.03 в 18.00 по мск мы встретимся в прямом эфире, где подготовимся к активации твоих желаний и самое главное –выберем самое заветное желание для очень сильного места в АЗИИ

24.03 новолуние – у тебя будет самостоятельная работа по активации желаний. В этот день ты напишешь свой ТОП-50 желаний, окончательно покончишь с негативными установками, внедришь медитации и начнешь новую жизнь!

25.03 мы встретимся на самом особенном, из всех трех потоков, прямом эфире! Мы пойдем с тобой в удивительно сильное место, где самое главное – передать самое заветное желание, сформулировать его и разрешить Вселенной его исполнить! Я уверена, что это будет удивительный день!

27.03 в 9.00 по мск у тебя откроется готовый видео-урок по личному тайм-плану, чтобы все новые инструменты гармонично вошли в твою жизнь!

29.03 в 18.00 по мск мы встретимся в заключительном прямом эфире, где подведем итоги, обнимем друг друга и ты пойдешь с вою обновленную счастливую жизнь!

Урок № 1

Наши желания. Сказка или Реальность.

Видео-урок откроется на платформе 15.03 в 20.00 по мск

Очень важно поэтапно погружаться в марафон, следуя шаг за шагом, не пропуская уроки, ведь марафон построен так, чтобы ты могла постепенно узнавать и открывать все свои возможности.

Милая, внимательно следуй рекомендациям по просмотру и выполнению домашних заданий (о них чуть позже...)

1 урок марафона, он уже есть в твоём личном кабинете

«НАШИ ЖЕЛАНИЯ. СКАЗКА или РЕАЛЬНОСТЬ»

В этом уроке ты узнаешь, почему мы разучились мечтать, почему не верим в исполнение ЛЮБОГО желания.

Мы поговорим о том, как правильно формулировать желания и как помочь им скорее сбываться.

ВНИМАНИЕ!

В данном уроке мы разбираем технику списка желаний ТОП-50, но выполняем ее не сразу, а в специально отведенный для это день.

С тобой мы будем формулировать наш ТОП-50 24 марта, в новолуние





Урок № 2 **Денежная энергия.**

Видео-урок откроется на платформе 17.03 в 9.00 по мск

Финансовая свобода – очень важная сфера нашей жизни.

Но, деньги не могут быть самоцелью, деньги – это всего лишь энергия и средство для достижения наших материальных желаний.

В этом уроке ты узнаешь что такое денежная энергия, как ее усилить и сможешь узнать свою пропускную денежную энергию.

В этом уроке есть 4 домашних задания, 2 обязательных и 2 факультативных (можешь выполнить его пожеланию)

Обязательные домашние задания, которые необходимы, чтобы понять где ты находишься сейчас и куда ты хочешь в итоге придти

1. Упражнение «Я СЕЙЧАС» - выполнить необходимо на убывающей луне, до 19 марта
2. Упражнение « Я ХОЧУ» – выполнить необходимо до 19 марта

Факультативные домашние задания, которые ты можешь выполнять по желанию

1. Упражнение «ДЕКОМПОЗИЦИЯ СУММЫ»
2. Упражнение «ПРОПУСКНАЯ ДЕНЕЖНАЯ ЭНЕРГИЯ»

Описание домашнего задания «Я СЕЙЧАС» к уроку ДЕНЕЖНАЯ ЭНЕРГИЯ Выполняем до 19 марта

Нам важно понять из какой точки мы с вами отправляемся в новую жизнь!

Разделите листок (или выделите отдельные листы в блокноте) на 4 сферы жизни.

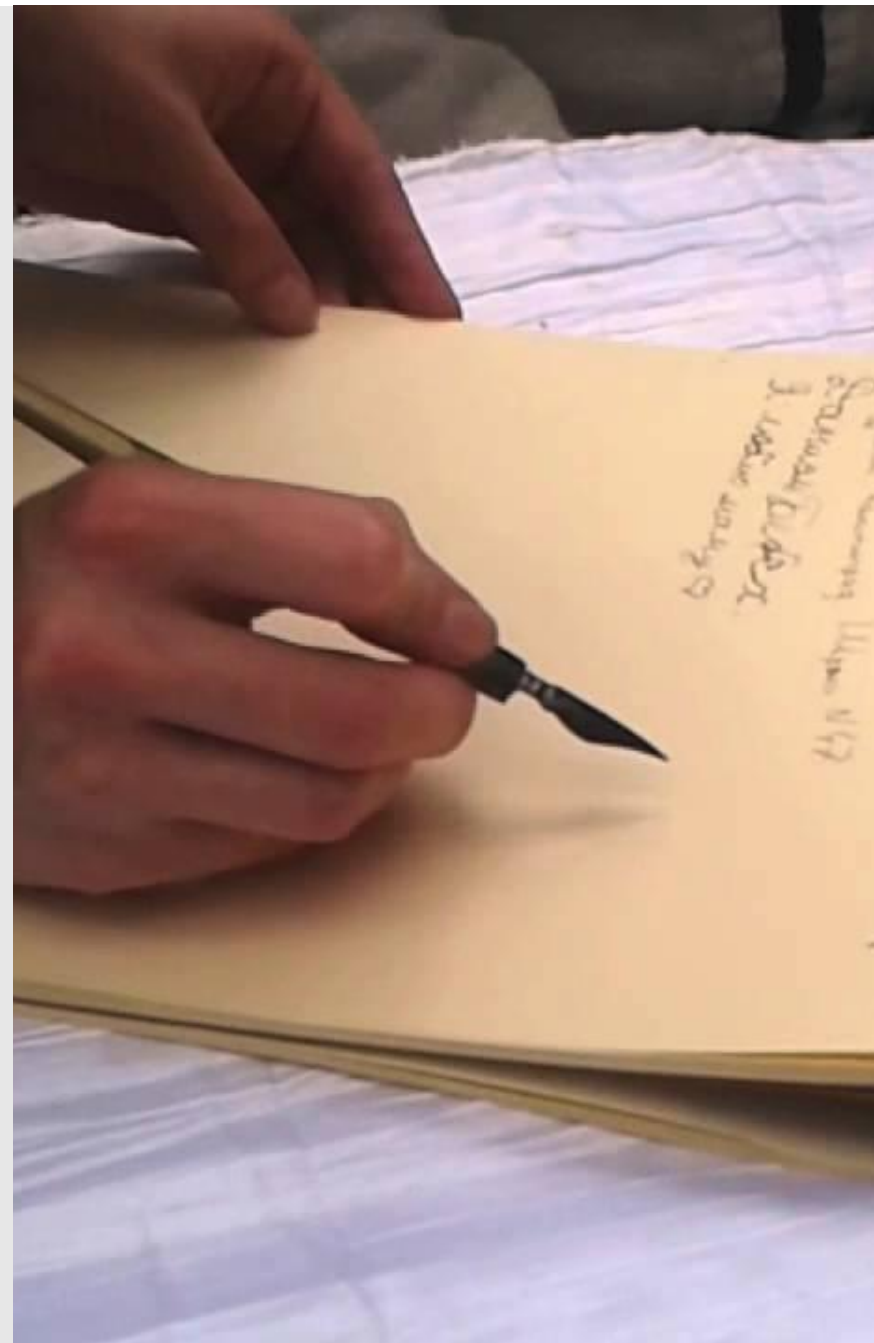
- ✓ ЛИЧНОЕ
- ✓ ДЕТИ (если деток нет, то эту сферу нет необходимости прорабатывать)
- ✓ БЛИЗКИЕ (тут и муж и родители и сёстры/братья и друзья)
- ✓ ИНВЕСТИЦИИ (ваши накопления на большие покупки или фин.подушку безопасности)

Дальше ваша задача прописать максимально детально сколько сейчас вы инвестируете денег в каждой сфере.

АБСОЛЮТНО ВСЕ! От туалетной бумаги до покупки квартиры

Кредиты, жкх, долги - вносим в графу личное!

Чем лучше вы поймёте, где вы находитесь сейчас, тем проще вам будет двигаться дальше!





Описание домашнего задания «Я ХОЧУ» к уроку ДЕНЕЖНАЯ ЭНЕРГИЯ Выполняем до 19 марта

Вселенная, Бог никогда не дает вам мечту, которая соответствует вашему бюджету. Она не проверяет ваш банковский счет. Она проверяет вашу веру, ваше истинное желание. Давай с тобой сейчас уйдем от твоих реальных бюджетов и намечтаем КАКАЯ СУММА ТЕБЕ НЕОБХОДИМА ЕЖЕМЕСЯЧНО, чтобы жизнью мечты?

Выдели день или вечер, останься одна, пусть тебе будет комфортно и спокойно! И приступай!

Раздели листок (или выделите отдельные листы в блокноте) на 4 сферы жизни.

- ✓ ЛИЧНОЕ
- ✓ ДЕТИ (если деток нет, то эту сферу нет необходимости прорабатывать)
- ✓ БЛИЗКИЕ (тут и муж и родители и сёстры/братья и друзья)
- ✓ ИНВЕСТИЦИИ (ваши накопления на большие покупки или фин.подушку безопасности)

1. Первая твоя задача прописать максимально детально ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ В КАЖДОЙ СФЕРЕ ЕЖЕМЕСЯЧНО, пиши любые истинные желания! От сумочки до инвестиций на покупку дома! Не думай о том, каков твой бюджет сейчас! МЕЧТАЙ!

2. После этого, открой интернет и посмотри СКОЛЬКО СТОЯТ ТВОИ ЖЕЛАНИЯ. Суммируй...сколько там получилось? Именно эта сумма и появится в твоём списке ТОП-50 желаний! «МОЙ СТАБИЛЬНЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОХОД»

Описание домашнего задания «ДЕКОМПОЗИЦИЯ СУММЫ» к уроку ДЕНЕЖНАЯ ЭНЕРГИЯ

Для факультативного выполнения

Эти домашние задания не для обязательного выполнения, но все же я рекомендую проработать и их в том числе)

✓ Декомпозиция итоговой суммы в задании «Я ХОЧУ» на 3, 6 или 12 месяцев, как вам больше откликается. Можно проработать в трёх проекциях сразу.

Разделите сумму, которая, возможно, сейчас вашему подсознанию, покажется НЕ РЕАЛЬНОЙ, на 3, 6 или 12 месяцев.

Вы увидите, что сумма не такая не достижимая, как вам кажется

Продельвайте это каждый месяц, после того, как будете обновлять список своих материальных желаний)

✓ Прописать 15 вариант, как вы, помимо основного дохода, можете получить ежемесячную получившуюся сумму.

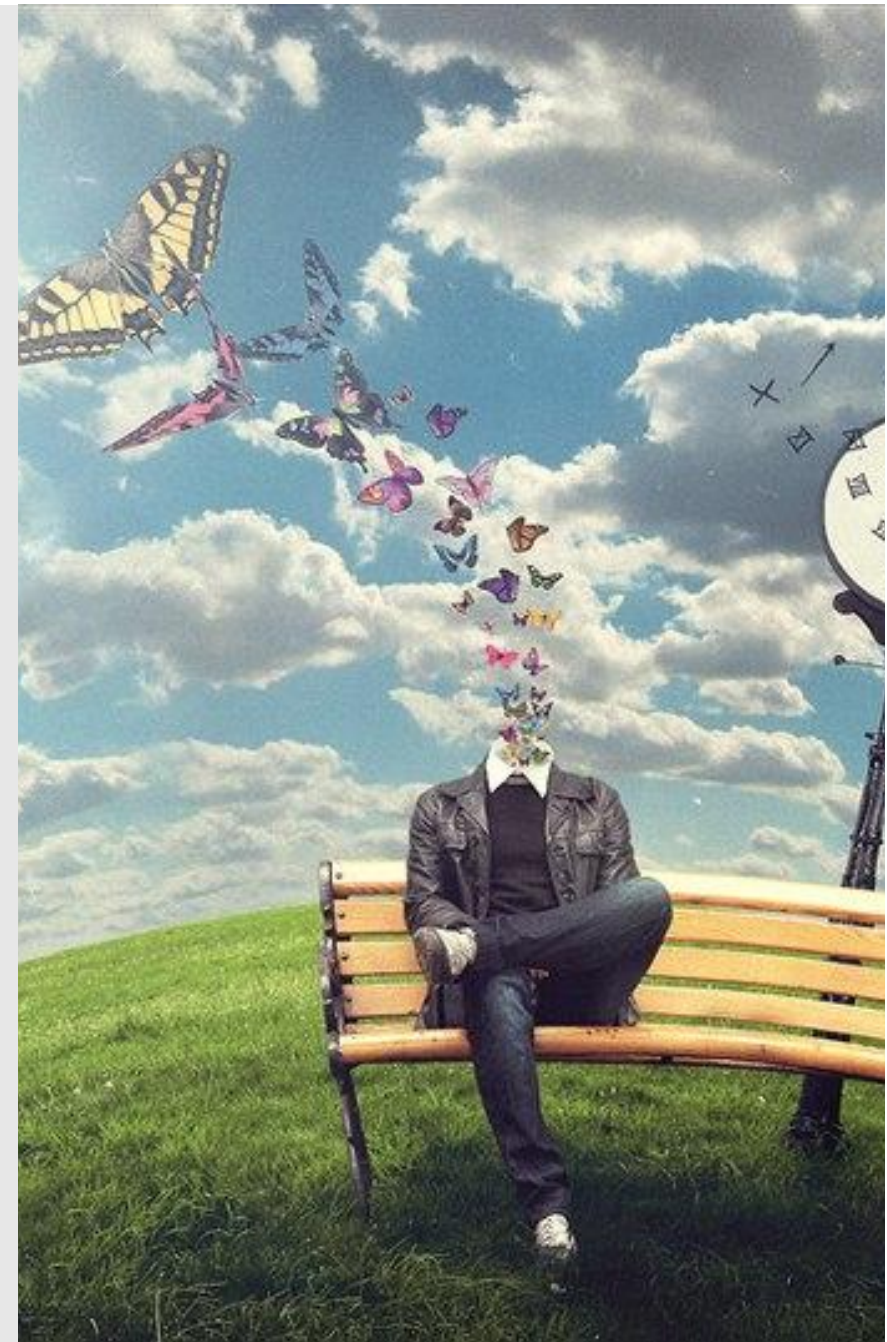
Тут важно в-первую очередь посмотреть на вашу сегодняшнюю работу:

А ту ли ЗП вы получаете, возможно стоит попросить повышение, увеличение ЗП или задуматься о смене работы

Если у вас есть свой бизнес, подумайте, а достойную от оплаты вы берёте за свои услуги/товары

Дальше продумайте варианты дополнительного получения дохода: новые фриланс-профессии, программы сетевого маркетинга, репетиторство или обучения и т.п.

Расширяйте свои горизонты)





Описание домашнего задания «Пропускная денежная энергия» к уроку **ДЕНЕЖНАЯ ЭНЕРГИЯ** Для факультативного выполнения

Это упражнение помогает нам понять, в какую допустимую сумму верит наше подсознание СЕЙЧАС

Возьми 2-3 купюры одного номинала и начинай их считать по кругу, не останавливаясь.

Одна тысяча – две – три - пять и так по кругу...считай вслух!

В определенный момент счета, называя определенную сумму (у каждого она своя) тебе будет приятно! Будет азарт и позитивная эмоция. Улови ее. Это именно та сумма, в которую верит твой мозг.

Но считая дальше, эмоция начнет меняться...станет скучно, лень и покажется, что ты занимаешься ерундой.

Улови, на какой сумме это произошло?

Именно эта сумма и есть твой денежный потолок, выше которого СЕЙЧАС твое подсознание не готово идти (читай – не верит).

Выполнять это упражнение можно ежемесячно, что посмотреть как меняется твой уровень пропускной денежной энергии

Урок №3

«Негативные установки»

Видео-урок откроется на платформе 19.03 в 9.00 по мск

Домашнее задание **ОБЯЗАТЕЛЬНО** к выполнению до 24 марта

Эта тема является фундаментом для того, чтобы совершить настоящий переворот в вашей жизни.

Она закроет прошлое и откроет новое счастливое будущее.

Мы поговорим про наши негативные установки и убеждения, про наши блоки, которые мешают нам двигаться дальше!

Тема эта не самая приятная, она может вызывать ощущение боли, грусти, желание плакать, нужно будет разрешить себе испытать и пережить эти эмоции, осознать, прочувствовать, принять и отпустить.

Вспомните, каждый ребенок, который рождается, приходит в этот мир с болью и первым плачем, с нами произойдет тоже самое.

Я заранее попрошу вас отнестись к домашнему заданию серьезно, выделить время, продумать, вытащить из себя, проработать все. Иначе, все ваши действия не будут иметь смысла



Описание домашнего задания «Отработка негативных установок» к уроку.

Выполняем строго по указанным срокам.

1-4 этап упражнения выполняем до новолуния 24.03 до 12:30 по мск, 5 этап после новолуния

Подробное описание домашнего задание уже доступно у тебя в личном кабинете на платформе. **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОСМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО**

Тебе понадобятся для выполнения упражнения

- Тетрадь 12 листов (мы ее утилизируем, поэтому выбирай самую обычную)
- Просто карандаш
- Ластик
- Красная ручка

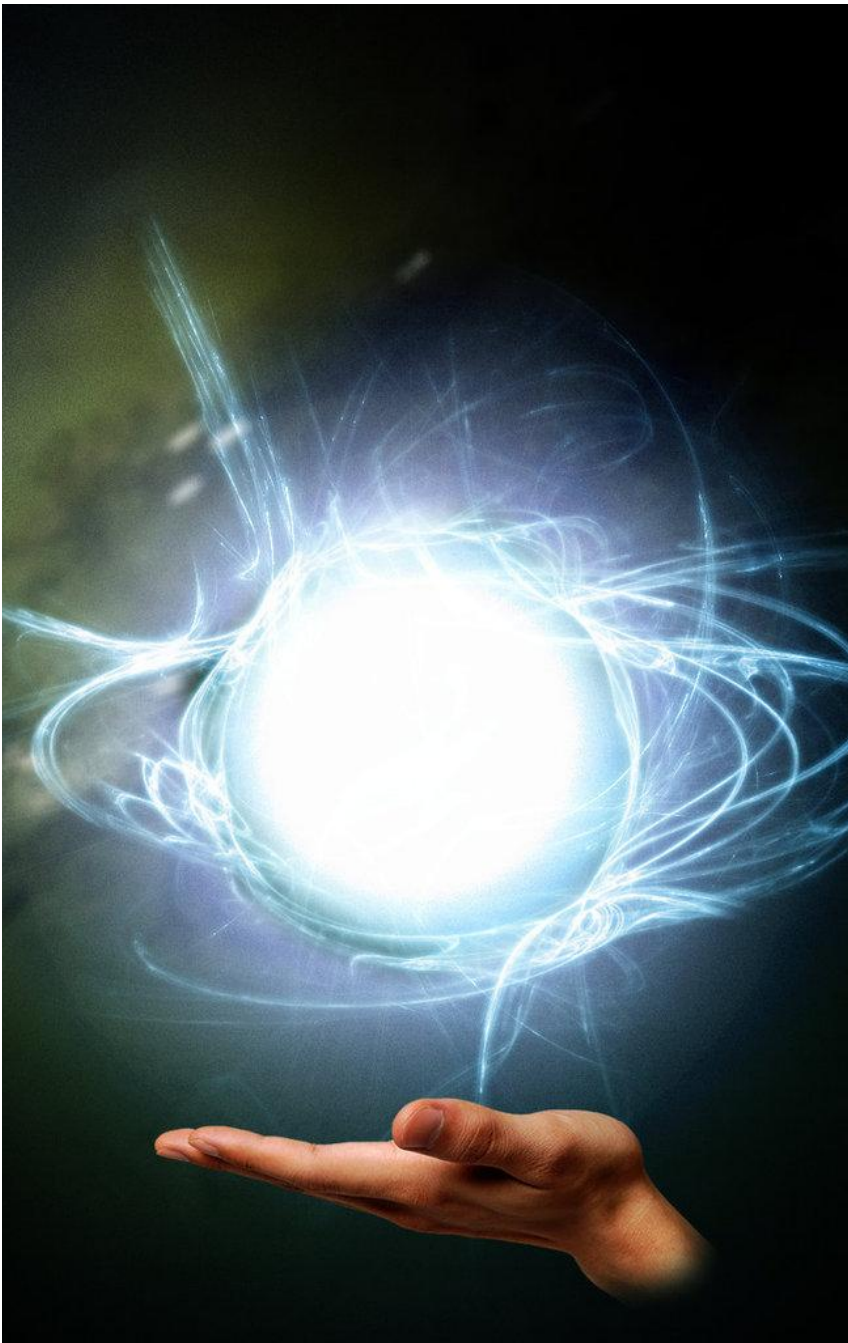
1 этап (выполняем 20.03) – делим тетрадь на 3 сферы, каждой отдаем по 4 листа (не обязательно, что ты заполнишь все 4 листа в каждой сфере)

2 этап (выполняем до 20.03) – в каждой сфере простым карандашом выпиши свои негативные установки, оставляя после каждой установки 3-4 свободные строки

3 этап (выполняем 20.03) – переформулируй негативные установки в положительном ключе и запиши каждую красной ручкой в оставленных свободных строчках

4 этап (выполняем с 21.03 по 23.03) – 3 дня, утром или вечером (или утром и вечером) инвестируй время в себя, прочитывая и негативные и позитивные установки

5 этап (выполняем с 24.03 до 12:30 по мск времени) – на 4 день возьми и сотри все негативные установки, записанные карандашом. Позитивные установки выпиши в свой красивый блокнот, где будет и твой ТОП-50, тетрадь сожги или порви. Утилизируй ее, почувствуй, как ты прощаешься с прошлым



Урок №4

Энергия. Что пожирает и что наполняет

Видео - урок на платформе откроется 22 марта в 9.00 по мск

Все вокруг нас – это энергия!

В этом уроке мы поговорим о твоей личной энергии!

Что происходит, когда уровень вашей внутренней энергии не достаточен.

Все просто – это выражается я в бездействии, в отсутствии желания что-либо делать, в лени и ощущения, что попросту не хватает сил, в апатии и плохом настроении.

В подобном состоянии – максимум достижений, на которые способен человек – диван, сон, рутина, которую никак не отложить на потом. Вы словно механический робот, выполняющий одни и те же действия по кругу.

Соответственно, говорить самореализации и о достижении целей, создании новых проектов, развитии и росте в таком состоянии – не приходится!

В обратном же состоянии, когда ты наполнен энергией, когда чувствуешь силы и драйв – ты словно локомотив, человек- ракета, все вокруг тебе удастся, хочется улыбаться, петь, танцевать и , в такие моменты приходит ощущение, все возможно, приходит уверенность, вырастают крылья и ты наполняешься силой!

Но вот в чем вопрос – эти 2 состояния очень активно сменяют друг друга, более того, часто отсутствие энергии становится более затяжным состоянием, а в худшем и вовсе поглощает.

Я предлагаю тебе погрузиться в этот вопрос и разобраться в том, а можно ли контролировать свой уровень энергии и быть постоянно заряженным!

Описание домашнего задания

«Расхламление», выполняем, обязательно, до 24 марта до 12:30 по мск

Упражнение «Токсичные привычки» выполняем по желанию до 24 марта

1. Расхламление

Чтобы в жизнь пришло что-то новое, необходимо избавиться от старого.

Поэтому до новолуния необходимо разобрать:

- Шкафы
- Прибраться в квартире, выкинуть битую посуду, починить кран и заменить перегоревшие лампочки
- Разобрать косметичку
- Почистить гаджеты
- Прибрать рабочий стол

2. Токсичные привычки

Выпишите до новолуния на отдельный листок все привычки, от которых вы бы хотели избавиться.

Не правильное питание, курение, самобичевание...ВСЕ ТО, что забирает твою энергию. Прочитайте и сожгите лист бумаги. Теперь от этих привычек будет легче избавляться.





24 марта в 12:30 по мск – НОВОЛУНИЕ
25 марта – АКТИВАЦИЯ САМОГО ЗАВЕТНОГО
ЖЕЛАНИЯ

У нас с тобой особенный Азиатский поток.

Я объездила половину Азии, в поисках ответов на вопросы, я побывала в Тайланде, Камбодже, Лаосе, Вьетнаме, Гонконге и Малазии!

Я на себе испытала, что такая сильная энергия есть только в АЗИИ, энергия, умеющая исполнять самые искренние и заветные желания со скоростью света!

Я хочу, чтобы и ты это испытала!

15.03 в прямом эфире я расскажу тебе, как будет проходить наш с тобой поход в место силы!

23.03 мы встретимся в прямом эфире и поговорим отдельно о подготовке к новолунию

24.03 с 12:30 до 27.03 до 12:00 мы будем творить, мечтать и планировать свою новую жизнь, формировать твой ТОП-50 желаний в твоём красивом блокноте

25.03 в прямом эфире мы активируем с тобой самое заветное желание, в особенном месте силы

Урок № 5

Личный тайм-план

Видео-урок откроется 27.03 в 9.00 по мск

Наша задача внедрить в жизнь ту информацию, которую ты получила во время марафона!

Да, надо будет поработать над собой, ведь именно так в жизнь приходят изменения, которых мы так ждем!

Поэтому нам предстоит научиться планировать свой день!

Заключительным Домашним заданием будет заполнение личного графика, я знаю, что ты справишься!



Что делать, когда марафон закончится?

Помни, что изменения не наступают за 1 день, это большой и интересный путь.

Поэтому, мне хочется посоветовать тебе после марафона продолжать движение, каждый день проживая свою жизнь счастливо!

Что нужно взять за правило:

1. Медитации – на ежедневной основе.
2. Перед каждым новолунием (на убывающей луне) расхламлять свой дом, свои косметички, очищать гаджеты – освобождать место для новых энергий
3. Каждое новолуние обновлять список своих желаний. В своем красивом блокноте, просто открывать новую страничку, записывать свои новые желания или переносить желания из своего списка ТОП-50, если они еще актуальны и время их исполнения еще не пришло)

На этом сайте ты можешь смотреть и отслеживать наступление новолуний в каждом месяце

<https://predicalendar.ru/>

У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! Я В ТЕБЯ УЖЕ ВЕРЮ!