

ЗЕЛЕНЕ СВІТЛО

ТВІЙ ЩОДЕННИК. ТВОЯ ІСТОРІЯ

Метью
Макконагі

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Коли ми бачимо себе справжніх,
то відразу виникає тяжіння.

Ну що, заходь.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Я веду щоденники протягом тридцяти семи років, і цей процес дарує мені піднесення й еволюції, одкровення й революції. Часом він доводить мене й до сліз — іноді сумних, але здебільшого щасливих.

Укладаючи книжку «Зелене світло», я перечитав усе, що понаписував у щоденниках, і це допомогло мені зрозуміти не лише те, ким я є зараз, а й те, ким стану завтра. Проаналізувавши, ким був, я виявив певні звички й погляди, які послідовно приводили мене до перемог і поразок, до болю й радощів. Я спромігся докопатися до суті свого життєвого досвіду: чогось нового навчитися, а чогось набутого колись позбутися, щось собі пробачити, а на щось інше покластися з подвійною впевненістю.

Я бачив, що всі важкі й стресові періоди життя — я називаю їх червоне й жовте світло — містять у собі уроки, які я мушу засвоїти... І, коли я відкритий, щоб до них дослухатися, те червоне й жовте світло невдовзі перетворюється на **зелене**.

У цьому цінність щоденника: ми пізнаємо себе. Коли ми торкаємося пером паперу й виливаємо на сторінки свої почуття, думки й настрої, то починаємо ліпше розуміти себе, а потім і життя

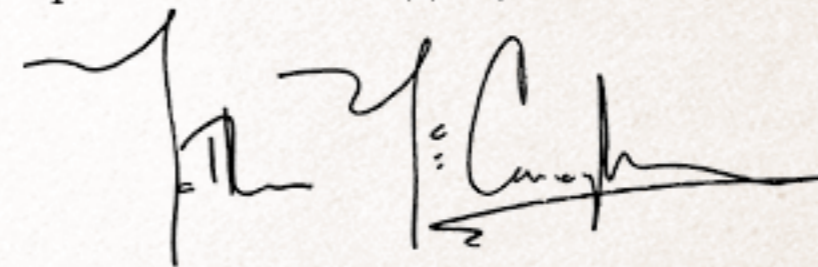
довкола беремося будувати відповідно до того, ким є насправді. Відділяємо сигнал від шуму.

Із цим щоденником у руці ти маєш змогу сміливо подивитися собі в очі, й побачити яким був колись, яким є нині та яким хочеш стати. Ти можеш навчитися знаходити згоду із собою і насолоджуватися власною компанією... або ж змінити кілька своїх звичок, щоб це стало можливо.

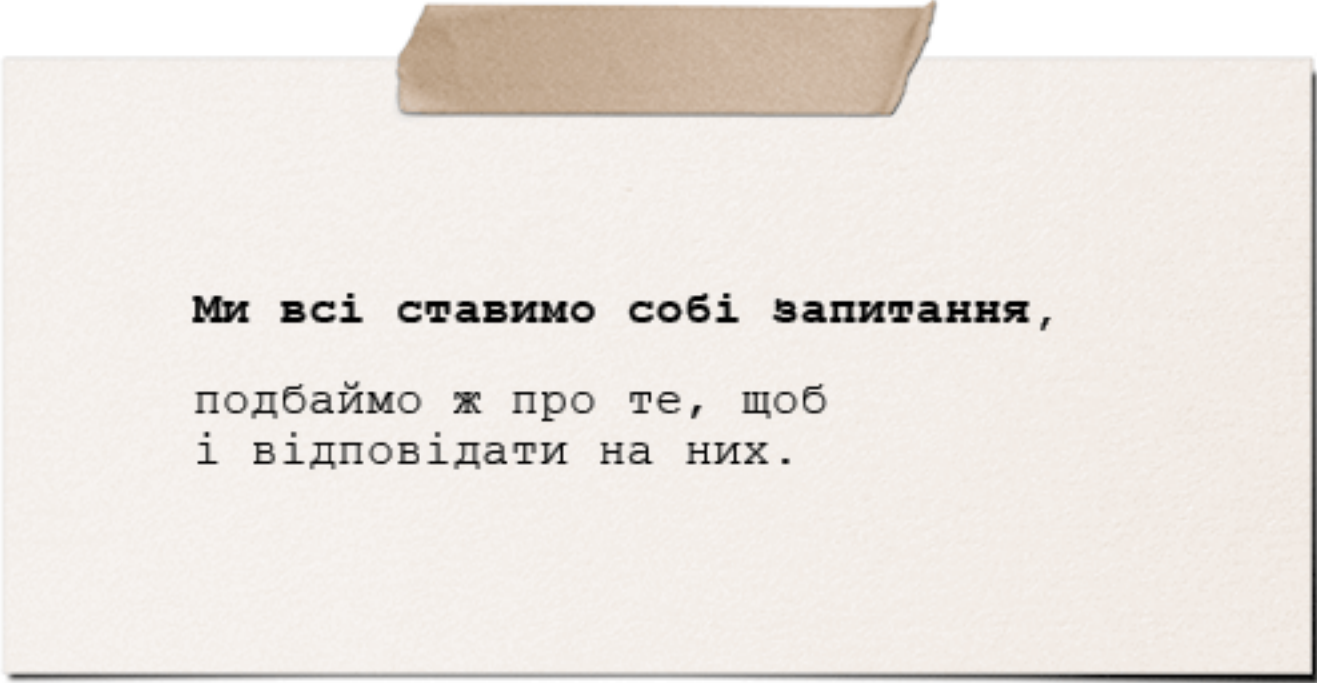
Цей щоденник — простір для *твоїх* історій. Людей, місць, рецептів, віршів, молитов і наліпок на бампер із *твого* життя. Будь чесним, веселися, запитуй і дошукуйся відповідей. Не бійся сприймати власні суперечності через призму спотвореної парадоксальної істини. Вдивляйся у світлини або цитати, які тебе зворушать... у карлючки, лінії, рисунки. Редагуй, але не викреслюй. Знайди свою частоту. Досліджуй. Даруй собі мудрість. Познайомся глибше з єдиною людиною, з якою тобі судилося бути протягом усього життя, — із Собою.

Це *твій* щоденник. *Твоя* історія. Пиши.

Просто живи собі далі,



МЕТЬЮ МАККОНАГІ



Ми всі ставимо собі запитання,

подбаймо ж про те, щоб
і відповідати на них.

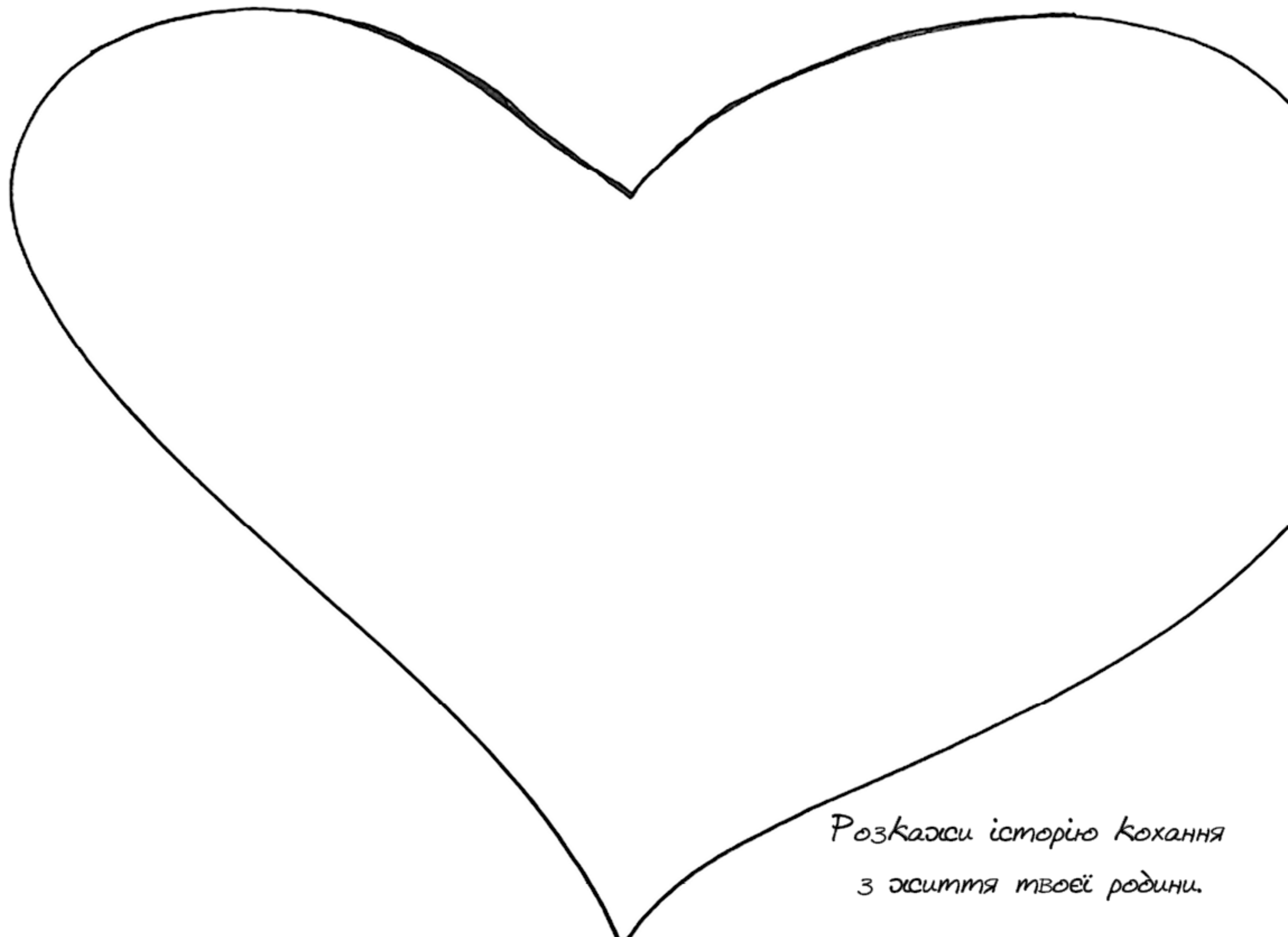
Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

І ноді мусиш повернутися назад,
щоб рушити вперед. І я маю на
увазі не занурення у спогади й не
гонитву за привидами. Я маю на
увазі повернутися, щоб побачити,
звідки ти прийшов, де був і як
потрапив сюди.

— mdm

Lincoln Ad, 2014



*Розкажи історію кохання
з життя твоєї родини.*

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>