ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД

12 дней соляра

как первые двенадцать дней после дня рождения задают весь твой год

ОЛЬГА ГАГАЛ · ПСИХОЛОГ, ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГ

Что такое соляр

Соляр — это момент, когда солнце возвращается в ту же точку, где стояло в день твоего рождения. Проще говоря, твой личный Новый год. И начинается он не первого января, а в твой день рождения.

Есть наблюдение, которому много лет: первые двенадцать дней после дня рождения работают как черновик всего года. Каждый из этих дней отвечает за свою сферу жизни — и то, чем ты его наполнишь, задаёт тон на все двенадцать месяцев вперёд.

> Это не про магию и не про «загадай желание». Это про внимание. Двенадцать дней ты по очереди смотришь на каждую часть своей жизни, называешь, чего хочешь, и делаешь хотя бы один шаг в эту сторону. Год начинается не с первого января, а с решения.

Как пользоваться. Заведи тетрадь. Каждый день открывай свою страницу, пиши цели по этой сфере и выполняй то, что написано в действиях. Не нужно героизма: хватит одного настоящего шага в день.

Если какой-то день пропустил — не бросай всё. Просто продолжи со следующего.

1. Ты сам
2. Деньги
3. Информация
4. Род и семья
5. Любовь
6. Здоровье и быт
7. Брак и партнёры
8. Большие деньги
9. Путь и учителя
10. Карьера и цели
11. Друзья
12. Тишина

1

Ты сам

Тело, внешность, личное развитие

Первый день — про самого главного человека в твоём году. Про тебя.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Цель про тело и внешность, конкретно и в настоящем времени. Не «похудеть», а «у меня лёгкое здоровое тело, мой вес такой-то».

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Сделать что-то для себя физически: зал, зарядка дома, растяжка, долгая прогулка.
- Улучшить внешний вид: стрижка, уход, новая вещь.
- Провести весь день в чём-то новом и красивом.

2

Деньги

Доходы, источники, материальное

Второй день задаёт, как деньги будут вести себя весь год.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Сколько источников дохода ты хочешь. Какие именно. Какую сумму в месяц и за год.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Пересчитать все свои деньги, до копейки.
- Постараться именно сегодня получить оплату за свою работу.
- Завести копилку и положить в неё деньги прямо сегодня.
- Купить новый кошелёк или открыть новый источник дохода.

ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ

- Не давать в долг и не брать в долг.
- Вообще сегодня лучше не отдавать много своих денег. Наоборот — получать из разных источников.

3

Информация

Учёба, общение, слово, транспорт

Третий день про то, что ты узнаёшь и что говоришь.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Что хочешь изучить в этом году. Какие обучения пройти.
- Какую машину хочешь — вплоть до модели и цвета.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Много читать и учиться. Но выбирай светлое: что зайдёт сегодня, то и будет крутиться в голове весь год.
- Съездить в автосалон, посмотреть машину вживую, пройти тест-драйв.
- Весело провести время с братьями, сёстрами, одноклассниками, соседями.

ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ

- Не ругаться. Совсем.
- Не засорять речь грубыми словами и матом. Сегодня каждое слово слышно особенно.

4

Род и семья

Дом, родные, предки

Четвёртый день про корни. Про тех, кто был до тебя.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Опиши на бумаге свою идеальную семью и отношения в ней. Если семья уже есть — что хочешь изменить и улучшить.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Провести день дома, с родными. Почувствовать единство с ними.
- Пообщаться с братьями, сёстрами, бабушками, дедушками, дальними родственниками.
- Мысленно поблагодарить предков за жизнь. Кого-то, возможно, придётся простить.
- Сделать медитацию на род.

5

Любовь

Творчество, удовольствие, дети

Пятый день про радость. И это не метафора — сегодня скучать нельзя.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Цели про любовь, творчество и детей.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Провести день с детьми.
- Заняться творчеством — любым, хоть рисовать на салфетке.
- Обязательно доставить себе удовольствие: ресторан, отдых, свидание.
- Развлекаться и получать удовольствие от жизни.

> ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ
>
> - Ни в коем случае не скучать. Это задел на весь год.

6

Здоровье и быт

Работа, повседневность, животные

Шестой день про то, из чего состоит обычная жизнь.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Опиши своё состояние здоровья и цели по нему.
- Какую работу и каких коллег хочешь. Если руководишь — каких людей хочешь видеть рядом.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Полезные процедуры: баня, массаж, йога.
- Заняться обычными бытовыми делами и работой.
- Пообщаться с животными.

> ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ
>
> - Не переедать. Сегодня только полезная еда.

7

Брак и партнёры

Отношения личные и деловые

Седьмой день про того, кто рядом.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Создай образ идеального брака. Какой партнёр тебе нужен, какие у вас отношения.
- Для дела — каких партнёров хочешь, их профессиональные и человеческие качества.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Если в паре — провести день вместе, устроить ужин на двоих, обсудить планы.
- Если пары пока нет, а брак хочется — сходи присмотреть наряд, заполни анкету на сайте знакомств. Покажи делом, что ты готов.
- Если претендентов несколько — сделать выбор сегодня.

ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ

- Не ругаться с партнёром, не выяснять отношения, не предъявлять претензий.
- Сегодня — только про тёплые чувства и благодарность друг другу.

8

Большие деньги

Чужие ресурсы, кризис, освобождение

Восьмой день про деньги, которые приходят не от твоей зарплаты.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Что хочешь отпустить из прошлого. Какие большие деньги хочешь привлечь.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Сходить в банк, открыть счёт на год, получить деньги от партнёров.
- Погасить кредит.
- Выбросить что-то старое и отжившее.
- Есть примета: восьмёрка — денежное число. Можно положить на счёт сумму с восьмёрками: 8 000, 80 000, 8 888.

ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ

- Избегать риска. Сегодня не время рисковать.
- Если что-то ушло из жизни именно сегодня — порадуйся. Значит, правда было не нужно.

9

Путь и учителя

Духовность, путешествия, образование

Девятый день про горизонт. Про то, куда ты растёшь.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Какие страны хочешь посетить. Какое образование получить. Какого учителя встретить.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Если учитель уже есть — пообщаться с ним сегодня.
- Если получится осознанно отправиться в путешествие — весь год будешь в дороге.

ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ

- Не критиковать учителей. Этот день отвечает за удачу, и критикой ты забираешь её у себя.

10

Карьера и цели

Достижения, статус, начальство

Десятый день — для самых больших целей. Мельчить сегодня нельзя.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Самую высокую амбициозную цель, какую хочешь достичь. И что для неё нужно.
- Какая карьера тебе нужна. Какая должность.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Обязательно сделать что-то конкретное для своей цели. Прямо сегодня, пусть маленькое.
- Если работаешь в подчинении — наладить отношения с руководством, описать образ идеального начальника.

11

Друзья

Единомышленники, твой круг

Одиннадцатый день про тех, с кем ты на одной волне.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Каких людей хочешь рядом. Какой круг.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Пообщаться с друзьями и единомышленниками.
- Если откладывал встречу — собраться и отметить свой день рождения именно сегодня.
- Побыть среди тех, с кем не нужно притворяться.

ЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ДЕЛАТЬ

- Только не оставайся сегодня один. Если все далеко — хотя бы напиши и поговори голосом.
- Не ссориться с друзьями, не ломать дорогие отношения, не строить нереалистичные планы.

12

Тишина

Уединение, тайна, доброе дело

Двенадцатый день закрывает круг. Сегодня — внутрь, а не наружу.

ЧТО НАПИСАТЬ

- Подведи итог: с чем ты входишь в новый год жизни.

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Побыть в одиночестве. Помолиться, помедитировать, сделать духовную практику.
- Почитать или посмотреть что-то о тайнах мира.
- Обязательно сделать хотя бы одно доброе дело: помочь людям, животным, сделать пожертвование.



С днём рождения

Двенадцать дней закончились, а год только начался. Всё, что ты написал в тетради, теперь не желания, а намерения — ты уже сделал первый шаг в каждой сфере.

Если захочешь понять, что именно тебе дано и что мешает — приходи, разберём твою дату рождения вместе.

t.me/Olga_gagal_13

olgagagal.ru