

Поздравляю  
своей 2026 год



Женская Школа  
Татьяны Дзюцевой

### Предварительное задание

Найдите 10 доказательств того, что сейчас вы живёте лучше, чем в прошлом году. Возьмите дневник или заметки. Откройте галерею с фотографиями в телефоне.

Посмотрите на свою жизнь внимательно и честно.

Найдите эти доказательства — даже если на первый взгляд они кажутся незначительными:

- у вас новая чайная пара,
- появились новые знакомства,
- больше впечатлений,
- лучше чувствуете своё тело,
- новый опыт (ресторан, кафе, театр, концерт).

Любая мелочь имеет значение.

### Запишите

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

При анализе жизненной сферы учитываем состояние на сегодняшний момент.

### 0-2 — ЯМА

Случайность, хаос, дефицит, усталость. Жизнь «как получится». Нет опоры, нет системы, много выживания. Энергии мало, сил почти нет, мало опыта.

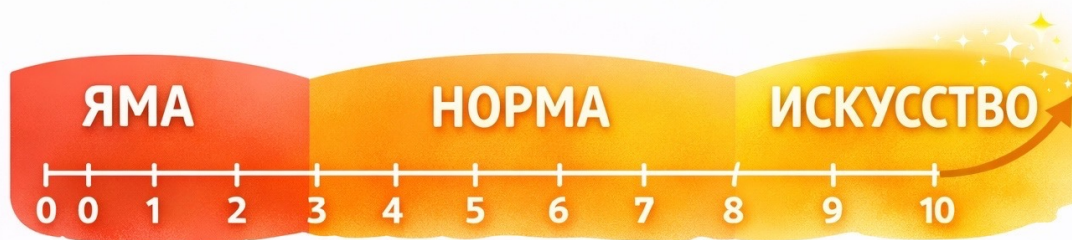
### 3-8 — НОРМА

Порядок, опора, опыт, сила, наполненность. Появляется структура. Вы управляете своей жизнью, а не плывёте по течению. Есть план, есть действия, есть результаты. Жизнь становится устойчивой. Есть опыт.

### 9-10 — ИСКУССТВО

Образ жизни, первый класс. Жизнь создаётся осознанно. Действия идут из выбора, а не из необходимости. Много свободы, удовольствия и смысла. Вы живёте не «правильно», а красиво и по своему вкусу.

"Яма — НОРМА — ИСКУССТВО"!! ❤️



"Маленькие шаги — Регулярность и  
ДИСЦИПЛИНА — ПРЫЖОК ВЕРЫ"!! ❤️



Внесите в годовое планирование все важные даты и праздники. Помните, что если не запланировать праздники, удовольствия и выходы, то в жизни останется одна рутина.

- **14 февраля** — День влюблённых
- **23 февраля**
- **8 марта Пасха** (дата плавающая)
- **1 мая**
- **9 мая**
- **Декабрь** (как период: итоги года, завершения, ожидание нового)
- **Новый год.** Новогодние каникулы

Личные даты (по фактическим датам):

День рождения  
День рождения мужа  
День рождения детей  
День свадьбы  
Именины  
Именины детей  
Именины мужа



Оцените, насколько каждая дата присутствует в вашей жизни. Опишите то, что есть сейчас. Составьте план действий (маленькие шаги — повышение нормы или прыжок веры).

Пропишите в соответствующий месяц.

**ЯНВАРЬ**

Новогодние каникулы

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

## ФЕВРАЛЬ

День влюблённых  
23 февраля

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

**МАРТ**

8 марта

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

## АПРЕЛЬ

Пасха

---

---

---



Создаю свой 2026 год

## МАЙ

1 мая

9 мая

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

ИЮНЬ

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

ИЮЛЬ

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

**АВГУСТ**

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

**СЕНТЯБРЬ**

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

**ОКТЯБРЬ**

---

---

---

Розгаю свой 2026 год

**НОЯБРЬ**

---

---

---

Создаю свой 2026 год

## ДЕКАБРЬ

Новогодний декабрь  
31 декабря

---

---

---



**Оцените,**

насколько каждая сфера присутствует в вашей жизни. Можете добавить свои подсферы.

Выберите 1–3 подсферы, где вы чувствуете заряд, интерес, возможно, даже небольшой страх, но есть желание сделать или улучшить.

Составьте план действий: маленькие шаги, регулярность/дисциплина или прыжок веры. Пропишите это в соответствующий месяц.

**СФЕРА «КРАСОТА»**

**👉 Подсферы:**

- украшения
- гардероб/сумки/обувь
- аксессуары
- платье на выход
- косметичка
- уход за кожей
- волосы, ногти
- аромат
- фотосессии.

Посмотрите на свою жизнь внимательно и честно.

## СФЕРА «ТЕЛО»

### 👉 Подсферы:

- спорт
- уход за телом
- движение (прогулки)
- массаж
- СПА
- баня

## СФЕРА «ДОМ»

### 👉 Подсферы:

- порядок (каждый шкаф можно рассмотреть отдельно)
- приготовление пищи
- новые рецепты
- сервировка
- дизайн
- уют
- комфорт
- запахи дома
- текстиль (можно рассмотреть отдельно)
- свет

## СФЕРА «ОТДЫХ, ВЫХОДЫ, ЯРКОСТЬ ЖИЗНИ»

### 👉 Подсферы:

- путешествия дальние/длительные путешествия
- однодневные выходные
- праздники
- хобби
- кино/ театр/ концерты/ выставки
- встречи с подругами
- выходы с мужем
- маленькие радости
- спонтанные выходы
- прогулки в красивых местах
- баловство (*можно обойтись, но нужно мне для состояния*)

👉 **Задание:**

Выберите одну область, где вы пойдёте в искусство. Это может быть не «сфера», а подсфера, например: гардероб косметичка фотосессия путешествия

👉 **Напишите:**

- Что есть уже сейчас
- Что вы хотите
- И что нужно сделать

Запишите в конкретный месяц.

## Создаю свой 2026 год

👉 **5-10-20** энергозаряженных новых действий.

Запишите действия и разнесите в соответствующий месяц.

👉 **Вопросы для самоанализа:**

- Какой образ жизни я проживаю сейчас?  
Опишите несколькими словами.
- В каких сферах моей жизни сейчас больше всего рутины?
- На что сегодня уходит моя энергия и внимание?
- Где в своей жизни я чувствую усталость или перегруз?

[illegible]

👉 **Вопросы для самоанализа:**

- Какие привычки поддерживают мой текущий образ жизни?
- В каких сферах я сейчас скорее в яме?
- В каких сферах я чувствую устойчивую норму?
- В каких сферах у меня уже есть элементы искусства?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.









Розгаю свой 2026 год

## ЗАМЕТКИ НА 2027 ГОД

[illegible]

Розгаю свой 2026 год

## ЗАМЕТКИ НА 2027 ГОД

[illegible]



# Мой 2026 год

Январь	Февраль	Март
Апрель	Май	Июнь
Июль	Август	Сентябрь
Октябрь	Ноябрь	Декабрь