












---

Моим покойным родителям,  
которые открыли для меня целительную силу  
творчества, научили любопытству, стойкости и страсти



# Оглавление

- .....→
- 10** Введение \* 
  - 21** **Часть 1**  
Семь элементов
  - 30** **Материалы, которые нам понадобятся**
  - 32** Глава 1. Элемент намерения  
Связь с внутренним ребенком,  
внутренним проводником по подсознанию
  - 42** Глава 2. Волшебное совпадение  
Синхронность вдохновения и посылы
  - 56** Глава 3. Фон  
Любое путешествие начинается с первого шага
  - 66** Глава 4. Изображения  
Карта внутреннего мира
  - 80** Глава 5. Линии и формы  
Мое место в мире
  - 88** Глава 6. Цвета (и пятна)  
Эмоциональные качества
  - 96** Глава 7. Текст  
Связь с разумом, обработка данных, компас, порядок
  - 102** Семь элементов. Заключение



**107** **Часть 2**

Процесс ведения визуального дневника

**120** Творческие советы

---

**125** **Часть 3**

Истории на страницах дневника

**128** Глава 1. А. Начало — мой первый дневник, мама и я

**132** Глава 1. Б. Смерть и новое начало —  
осуществление мечтаний

**136** Глава 2. Работа с двумя внутренними личностями —  
хронометристом и девочкой-мечтательницей

**140** Глава 3. Дневник путешествий —  
свобода гулять, документировать и впитывать

**144** Глава 4. Обнаружение символов души —  
Дома, Луны и Звезд

**150** Глава 5. Окна и двери —  
открывая ответы волшебного совпадения

**156** Глава 6. Связь с детством —  
работаем в детской книге

**164** Глава 7. «Визуальный перевод» стихотворения —  
прощание

**170** Несколько заключительных слов

**172** Благодарности

# Введение

Что делает нас счастливыми, приносит нам чувство удовлетворения? Чтобы ощутить эти эмоции, необходимо несколько элементов, и один из наиболее важных – наличие смысла жизни. Чтобы почувствовать себя реализованными и удовлетворенными, нам необходимо прислушаться к своему внутреннему «я» и понять, что именно приносит нам счастье.

Визуальный дневник – это инструмент, который поможет нам выучить язык смысла жизни. Благодаря ведению дневника мы сможем заново узнать себя, найти способы прислушаться к внутреннему «я» и понять, что для нас важно.

Намерение, волшебное совпадение, фон, изображение, линии, цвет и текст – вот семь составляющих метода ведения дневника визуального путешествия. Чему каждый из них научит нас? Об этом вам расскажет моя книга.

Я хочу начать с короткой истории, которая иллюстрирует связь между визуальным дневником и волшебным совпадением. Шесть лет назад я училась на последнем курсе факультета арт-терапии. Однажды за обедом я встретила со своей хорошей подругой. Она вытащила из сумочки старую детскую книжку, а когда она открыла ее, я увидела, что внутри книги вместо обычных страниц находятся толстые листы, сшитые вручную. Подруга рисовала на новых страницах карандашами и фломастерами, наклеивала на них обрывки газет и записывала свои сокровенные мысли.

«Что это?» – спросила я, чувствуя, как магия книги начинает проникать в каждую клеточку моего тела.

«Это называется визуальный дневник, – сказала она. – Это своего рода картины, но нарисованные не на холсте, а в дневнике; чтобы вести такой дневник, не нужно быть художником, ты можешь рисовать все что угодно, нет никаких правил, просто получай удовольствие».

Я вернулась домой, еще не зная, что эта встреча изменит мою жизнь. Меня накрыло непреодолимое желание создать собственный дневник, и в тот же день я сделала его из старой книги. И с тех пор не прекращала его вести...



«Это своего рода картины, но нарисованные не на холсте, а в дневнике; чтобы вести такой дневник, не нужно быть художником, ты можешь рисовать все что угодно, нет никаких правил, просто получай удовольствие».



Прошло шесть лет — и сейчас я делюсь с вами собственноручно разработанным методом ведения визуального дневника, предназначенным для обретения свободы и поиска смысла жизни. Также визуальный дневник способствует развитию ваших увлечений, пониманию себя и укреплению вашей к себе любви.

Многие годы и множество раз меня просили объяснить, что такое визуальный дневник и чем его ведение может быть полезно.

Лучший способ объяснить смысл ведения такого дневника — пригласить людей на занятие и наблюдать за тем, как происходит магия. Но это не всегда возможно, поэтому я повиновалась внутреннему и внешнему желанию поделиться душой визуального дневника с миром.

И когда я говорю «душа», я имею в виду именно ее; дневник — это квинтэссенция вашей души. Если вы будете правильно его вести, это может заметно повлиять на вашу жизнь. За последние несколько лет визуальный дневник изменил мою жизнь, и я надеюсь, что изменит и вашу.

**Полезность визуального дневника трудно переоценить. Это и невероятное средство духовного исцеления, и удивительный инструмент для работы над собой, и хороший друг, который сопровождает меня, куда бы я ни пошла, и сосуд, в который я могу излить то, что бушует внутри меня.**

Дневник позволяет мне творить так, как я хочу, исследовать и раскрывать потайные уголки своей души, просто ожидая, когда меня посетит озарение и великолепные краски выплеснутся на страницы дневника.

Дневник способствует всем видам моей деятельности, в том числе и общению с другими людьми. Он помогает мне планировать проекты, придумывать и реализовывать идеи.

С помощью дневника я документирую все, что происходит со мной каждый день, чтобы позже я могла вернуться назад, сделать выводы и понять общую картину. Он также позволяет мне соединиться с моими корнями, моей большой семьей, вспомнить горько-сладкие моменты из детства, посвятить время близким, которые скончались, и тем, которые и сейчас со мной.

Дневник развивает умение использовать воображение, метафоры и образы; он усиливает врожденное творческое начало и позволяет использовать его так, как вы и представить себе не могли.

Помимо всего прочего, дневник помогает мне установить связь с особой составляющей моего сознания — полным энтузиазма внутренним ребенком, той самой четырех-пятiletней любознательной девочкой, чей основным язык — это язык цветов и форм.

Этот ребенок смотрит на мир яркими глазами, для него мир — игровая площадка, которая только и ждет, чтобы ее исследовали.

Я хочу, чтобы мы начали наше путешествие именно с игровой площадки. Эта книга отправит вас в визуальное путешествие по вашей душе, а дневник станет вашим проводником. В процессе чтения вы узнаете об элементах, из которых состоит большинство разворотов визуального дневника. Я надеюсь, что по мере чтения и с помощью упражнений, которые будут в каждой главе, вы начнете вести собственный дневник. И эта надежда привела меня к следующему озарению.

