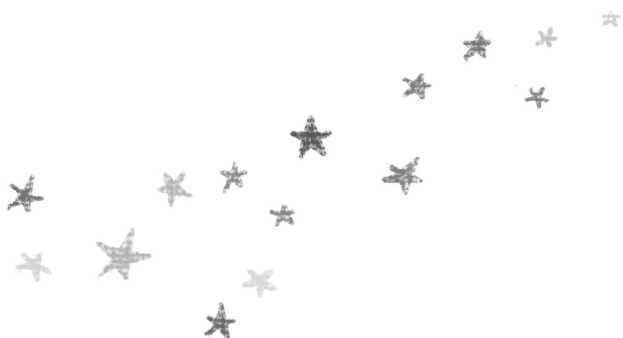


ТВОРИ СВОЮ  
ВСЕЛЕННУЮ!

ТЕХНИКИ  
ВДОХНОВЕНИЯ



Узнайте про Машу и Тиму:

★ #ХОЧУСОБАКУ, ИЛИ ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

И станьте героями собственной истории:

- ★ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ И УСПЕХА
- ★ КАРТА ЖЕЛАНИЙ. МЕЧТА СБУДЕТСЯ!
- ★ ТВОРИ СВОЮ ВСЕЛЕННУЮ!  
ТЕХНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ

Татьяна СЕВОСТЬЯНОВА

# ТВОРИ СВОЮ ВСЕЛЕННУЮ!



ТЕХНИКИ  
ВДОХНОВЕНИЯ

Иллюстрации на обложке и в тексте Натальи Масяевой

#эксмогетство

Москва

2024

УДК 087.5  
ББК 74.200  
С28

Иллюстрации на обложке и в тексте  
*Натальи Масяевой*

**Севостьянова, Татьяна Владимировна.**  
С28 Твори свою вселенную! Техники вдохновения / Татьяна Севостьянова ; иллюстрации Н. Масяевой. — Москва : Эксмо, 2024. — 144 с. : ил. — (Книга вместо психолога).

ISBN 978-5-04-179684-6

Как развить свой творческий потенциал? Ведь от умения нестандартно мыслить, придумывать и осуществлять свои идеи зависит твоё будущее!

Топливом для творчества является вдохновение. А чтобы его призвать, есть определенные техники. Они помогут справиться с обидами и страхами, поднять себе настроение и найти время на творчество.

Чтобы ты вдохновенно могла творить свою вселенную!

УДК 087.5  
ББК 74.200

ISBN 978-5-04-179684-6

© Татьяна Севостьянова, текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

Посвящается моим родителям,  
благодаря которым сотворилась  
моя Вселенная,  
и моему сыну — главному  
источнику моего Вдохновения.



# Банка с волшебством







## Копилка душевных посланий



— Как волшеббно! — ахнула от восторга Маша.

Новенькая гирлянда переливалась звездочками в снежном покрывале на карнизе за окном.

Сквозь танцующие хлопья снега Маша пыталась увидеть сказочную Вселенную, где живет её Фея<sup>1</sup>. Её волшебная наставница, вдохновляющая на самые смелые мечты. Сегодня ровно год с того дня, как Маша загадала желание увидеть Фею. Год удивительных приключений и исполненных желаний.



Маша знала, что Фея не вернётся. Но ощущение чуда девочку так и не покинуло.

— Я помню свою обещание, дорогая Фея! — прошептала Маша. — **Я сама буду Волшебницей своей жизни!** Сама сотворю свою Сказочную Вселенную! И каждый день буду находить свои **источники Вдохновения!** Каждый день сама буду создавать чудеса!



Машина любимая собачка Бифи, вероятно, прекрасно понимая, о чем шепчется её хозяйка со снегом за окном, радостно гавкнула

---

<sup>1</sup> О начале этой истории можно прочитать в книге Татьяны Севостьяновой «#ХОЧУСОБАКУ, или Практическое руководство по исполнению желаний».



и схватила зубами чистую тетрадь, подтащила её к Маше, а та написала на заглавной странице «**Твори свою вселенную**».

— Думаешь, пришла пора что-то записать? — Маша аккуратно взяла тетрадь. — Вообще-то я хотела сегодня сделать новую копилку. Я тут загадала кое-что на Новый год, пора совершить шаги к исполнению. А что если... Ты гений, Бифи! Я действительно сделаю копилку! Но сегодня это будет **копилка моих душевных посланий! Мой личный банк настроения и вдохновения!**

Укутавшись в плед и уютно устроившись на подоконнике, Маша принялась писать. Снег мягко касался окна, и сонной Бифи казалось, что снежинки превращаются в буквы.



Вырежи эти пожелания, пусть они станут для тебя вдохновляющими посланиями! Сложи их в баночку или шкатулку и ежедневно доставай одно!

1. Пришло время сделать то, что ты постоянно откладываешь.

-----

2. Скажи главные слова важному для тебя человеку.

-----

3. Позаботься о своём теле!

-----

4. Сделай себе подарок!

-----

5. Брось сегодня вызов себе и стань лучшей!

-----

6. Будь сегодня лучшей версией себя.

-----

7. Сделай то, на что давно не можешь решиться!

-----

8. Прояви любовь к близким.

9. Старайся сегодня по возможности всему и всем говорить: «Да!»

-----

10. Сильный человек тоже может плакать или лениться. Позволь себе это иногда.

-----

11. Сияй сегодня ярче, чем вчера!

-----

12. Тебе сегодня особенно повезет!

-----

13. Скажи в зеркало «Вау! Как я хороша!»

-----

14. Каждый день — это подарок! Проживи его с улыбкой и благодарностью!

-----

15. Получай удовольствие ото всего, что делаешь!

-----

16. Что отдаешь в этот мир, то и получаешь!

17. Наведи порядок в голове, комнате и жизни! Пора избавиться от лишнего!

-----

18. Люби то, что делаешь, и делай то, что любишь!

-----

19. Мир у твоих ног! Дерзай, действуй!

-----

20. Улыбайся и мечтай, а Вселенная пойдёт тебе навстречу!

-----

21. Энергия бурлит в тебе! Мир ждёт твоих действий!

-----

22. Излучай любовь! Освещай этот мир!

-----

23. Научись принимать помощь и просить поддержки! Это нормально!

-----

24. Доверяй своей интуиции, прислушивайся к себе.

25. Всегда помни, именно ты — главный Волшебник своей жизни!

-----

26. В любой ситуации можно найти что-то хорошее.

-----

27. Тебя ценят и любят.

-----

28. Позвони сегодня важному для тебя человеку и поделись теплом.

-----

29. Не страшно ошибиться, страшно стоять на месте!

-----

30. Многие мечтают о таком друге, как ты!

-----

31. Счастье в мелочах! Получай ото всего радость!

