



Для тех, кто хочет
развиваться

МОЙ ГОД

Фундамент на весь
год

Программа моих желаний и действий

www.roman-teos.com



День рождения – всегда особенный промежуток времени в году.

В этот день мы интуитивно благодарим высшие силы и просим их, чтобы наступающий год был лучше и насыщеннее.

Чтобы мечты сбывались, **нам даны 12 дней** от дня рождения, которые символизируют 12 сфер развития нашей жизни.

ЗНАЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 12 ДНЕЙ

1й день

Развитие личности, основы здоровья

2й день

Финансы, философия жизни, питание

3й день

Смелость, млад. братья/сестры, поездки

4й день

Семья, чувства, мама, имущество

5й день

Романтика, дети, инвестиции

6й день

Кредиты, конкуренты, болезни

7й день

Партнеры, отношения, супружество

8й день

Страхи, наследство, эзотерика,

9й день

Отец, карма, начальство

10й день

Карьера, социум, сострадание

11й день

Мечты, друзья, возможности

12й день

Духовность, уединение, заграница

КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СВОЙ ГОД

- Прочитайте рекомендации для ритуалов на каждый день;
- Напишите свой план на 12 дней, включая сам день рождения;
- Каждый день метафизически связан с одной из 12 сфер жизни. Наполняя каждый день нужными делами, вы активируете энергию на получение желаемого результата.



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

на 12 дней



ДЕНЬ 1

Развитие личности, основы здоровья

- Постарайтесь посвятить этот день самому себе, любимому делу
- Проанализируйте прошедший год и настройтесь на позитивные начинания
- Составьте план личного развития



ДЕНЬ 1

Этот день символизирует ваше личное развитие
в первый месяц от дня рождения

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20___ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐

ДЕНЬ 2

Финансы, философия жизни,
питание

- Составьте ваш общий бюджет расходов и доходов на год
- Определите, как хотите развиваться в философском или духовном направлении
- Начните в этот день правильно питаться. Порадуйте себя вкусной и полезной едой весь день



ДЕНЬ 2

Этот день символизирует ваше финансовое
развитие в предстоящем году жизни

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20___ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐

ДЕНЬ 3

Смелость, млад. братья/сестры,
поездки



- Определите в каком ключе вы проявите свою смелость в этот день
- Выделите время на младших членов своей семьи (братья, сестры, племянники и т.д.)
- Запланируйте небольшую поездку в пределах города или страны

ДЕНЬ 3

Этот день символизирует вашу смелость к
исследованиям и открытиям

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20__ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐



ДЕНЬ 4

Семья, чувства,
мама, имущество

- Проведите этот день со своей семьей
- Обязательно как-то помогите своей маме или маме партнера
- Хороший день для продажи/покупки/улучшения/обмена вашего имущества

ДЕНЬ 4

Этот день символизирует удовлетворенность от жизни
через семью, отношения с мамой, имущество

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20__ г.

1.

2.

3.

ДЕНЬ 5

Романтика, дети, инвестиции



- Часть дня посвятите детям своим или детям друзей/близких
- Создайте романтическую обстановку вокруг себя в этот день (свечи, лепестки, ароматы)
- Выполните первое действие по своему новому проекту в этот день (бизнес, искусство, зачатие детей)

ДЕНЬ 5

Этот день символизирует ваш творческий потенциал, который мы выражаем через детей, развитие бизнес-проектов и дополнительное обучение

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20__ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐

День 6

Кредиты, конкуренты, болезни

- Обязательно займитесь спортом (цигун, плавание, йога)
- Сходите на массаж, займитесь процедурами, связанными с оздоровлением физического и ментального тела
- Померитесь, с кем в ссоре, или выполните практику на прощение



ДЕНЬ 6

Этот день символизирует умение служить другим. Начинать нужно со служения своему телу, продумать стратегию работы с конкурентами/ кредитами/болезнями

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20__ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐



ДЕНЬ 7

Партнеры, отношения, супружество

- День улучшения отношений с партнерами на всех уровнях: любовь, бизнес, родня, друзья
- Положительный день для общения с иностранцами и планированию заграничных поездок в году
- Сделайте что-то значимое для своего текущего или будущего брачного союза для улучшения своих умений быть партнером (книга, тренинг, медитация)
- Сделайте разгрузку для своего ЖКТ

ДЕНЬ 7

Этот день символизирует отношения на всех уровнях жизни:
любимый человек, дети, родители, бизнес

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20__ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐

ДЕНЬ 8

Страхи, наследство, эзотерика

- Начните работать со своими страхами (хотя бы напишите их на бумаге)
- Выполните любой мистический ритуал: воскурите благовония, выучите мантру/молитву и т.п.
- Купите лотерейный билет
- Благоприятны дела по наследству



ДЕНЬ 8

Этот день символизирует область страхов в сознании.
Рекомендуется применять эзотерические техники для их проработки

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20___ г.

1.

☐

2.

☐

3.

☐

ДЕНЬ 9

Отец, карма, начальство

- Часть дня посвятите отцу: помогите, пообщайтесь, поблагодарите.
- Определите, какую пользу вы привнесете в социум в этом году
- Сделайте что-то полезное для своего начальника/Гуру/духовного наставника



ДЕНЬ 9

Этот день символизирует ваше отношение к учителям,
руководителям, а также силу энергии Ян (папа)

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20___ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐

ДЕНЬ 10

Карьера, социум, сострадание



- Благоприятны любые дела, связанные с карьерным развитием
- Будьте социально активные в этот день – посетите выставку/концерт/вебинар/матч
- Сформулируйте свою желаемую сумму доходов на этот год. Распишите ваши источники доходов

ДЕНЬ 10

Этот день символизирует ваше личное развитие в области
карьеры, социальных связей, основного дохода

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20__ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐

ДЕНЬ 11

Мечты, друзья, возможности



- Реализуйте свою мечту маленькую или большую (хотя бы начните)
- Проведите часть дня с близкими друзьями в приятной обстановке или игре
- Сделайте "брейн-шторм", выпишите самые смелые идеи дополнительного дохода

ДЕНЬ 11

Этот день символизирует ваше умение достигать желаемого,
общаться с друзьями и влиятельными людьми

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20___ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐

ДЕНЬ 12

Духовность, уединение, заграница



- В этот день очень важно выполнить личные практики (молитва, матра, йога, медитация) и весь день желательно посвятить духовным практикам
- Хороши дела по иностранным государствам: изучать язык/культуру, готовить документы на визу/ПМЖ
- День для уединения и интроспекции

ДЕНЬ 12

Этот день символизирует ваше личное духовное развитие. Этот день нужно посвятить интроспекции и умению быть осознанным

Запланируйте минимум 3 действия на _____.20__ г.

1.

_____→

☐

2.

_____→

☐

3.

_____→

☐



Вы заложили прочный фундамент на свой следующий год!

Пусть события в грядущий период разворачиваются наилучшим образом для ваших реализаций и осуществления задуманного.

Всегда помните, чем более осознанно вы проживаете каждый день, тем больше у вас возможностей прожить такую жизнь, о которой вы мечтаете.

Власть над собой — самая высшая власть, порабощенность своими страстями — самое страшное рабство.

Сенека (старший)