

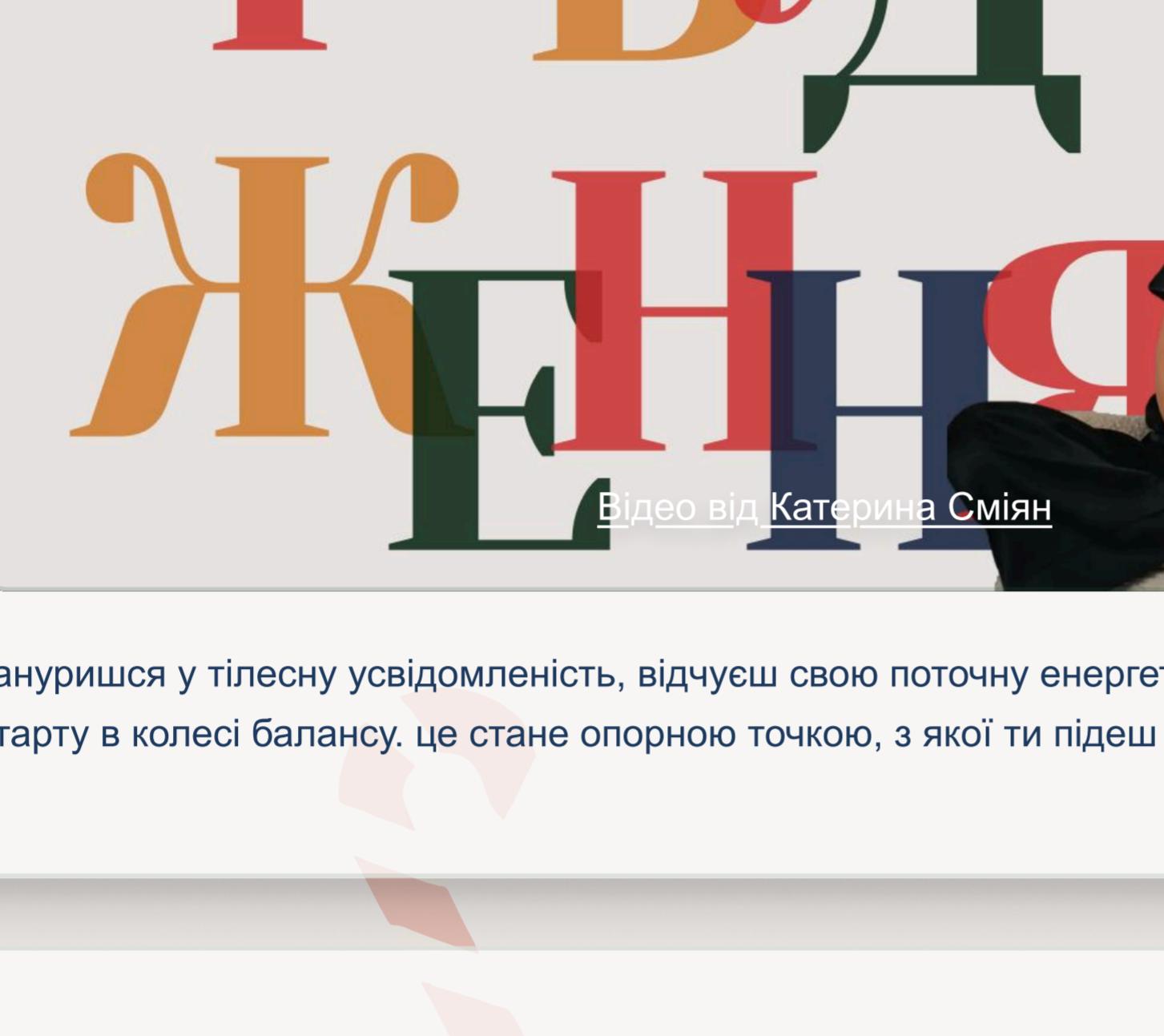
Твоя точка старту. Повернення в себе перед подорожжю

Перший крок твоєї подорожі — повернення в себе.

зануришся у тілесну усвідомленість, відчуєш свою поточну енергетику та зафіксуєш точку старту в Колесі Балансу. Це стане опорною точкою, з якої ти підеш у трансформацію.

[Повернення у тіло та фіксація стартової точки](#)

▷ Вступ експерта



1

зануришся у тілесну усвідомленість, відчуєш свою поточну енергетику та зафіксуєш точку старту в колесі балансу. це стане опорною точкою, з якої ти підеш у трансформацію.

Практична частина

1. Поглиблене заземлення + практика дихання

- Сядь рівно, відчуй опору.
- Зроби 5 глибоких циклів дихання 4–8–8–4 (вдих на 4 рахунки, затримка на 8, видих на 8, затримка на 4 рахунки).
- Пройдись увагою: стопи → ноги → живіт → грудна клітка.
- Відчуй де в тілі є напруга, спробуй направити свій видих саме в ці місця по черзі. Відпускай разом з видихом всю напругу та затиснення.
- Вкінці практики повернись до відчуття в своєму тілі та скажи собі: «Я тут. Я починаю.»

[↗ Діамантове дихання](#)

2. Колесо Балансу

Заповнення колесу балансу допоможе тобі відцифрувати твій стан зараз по всім основним сферам життя. Також звернути увагу на те, що в твоєму житті вже є багато чого прекрасного, а також на те, куди зараз варто направити більше уваги. Оцінюючи кожен сектор колеса спробуй зрозуміти що саме для тебе 10/10 в цій сфері (не в уявної дівчини з інстаграму, а саме для тебе. Що реально може бути в твоєму житті зараз чи максимум за рік)

Всередині:

- інтерактивне колесо
- короткі описи 12 сфер
- аналіз "просідаючих" сфер
- міні-поради щодо їх покращення

Після збереження свого колеса — автоматичний аналіз + персональні рекомендації

[↗ Колесо Балансу: Моя Стартова Точка](#)

Заповни та збережі собі, а також поділись своїм колесом та інсайтами під час заповнення в нашому чаті каналу

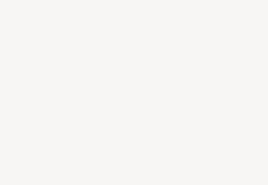
[↗ Перейти в ТГ канал](#)

Бонусна практика від експерта

Медитація віри в себе та реалізації свого потенціалу

[Медитація віри в себе та реалізації свого потенціалу](#)

Експерт дня 1



Катерина Сміян

Веб-дизайнерка, стратег і творча менторка.

Лід-дизайнерка Plot Twist Studio (NYC).

Авторка інтерактивних digital-продуктів і AI-сервісів.

Я створюю сайти, що ведуть історію бренду так, щоб її можна було відчути.

Поєдную стратегічне мислення, архетипи брендів, UX-підхід та досвід роботи зі свідомістю, тілом і внутрішніми станами.

Моя місія — допомагати людям і брендам проявлятися сміливо, чесно й глибоко.

[↗ Instagram](#)

[↗ Telegram](#)

[↗ Портфоліо / Сайт](#)

-10% на першу консультацію по бренду або сайту

Промокод: ADVENT

Тест на Архетип брендів: коротка карта для старту

Доступ до Казкотерапевта тариф Parent+ до 15.12.2025

Забронювати за собою бонус можна протягом грудня 2025 року