01 / СНОВИДЕНИЯ

# Сон целиком

Запиши всё, что помнишь: от первого эпизода до пробуждения.

Дата / время пробуждения _____

Название сна / номер записи _____

Места, события, участники, ощущения, точные слова. Не сокращай сюжет.

01 / СНОВИДЕНИЯ

# Продолжение сна

Этот лист можно повторять. Истории не обязательно умещаться на одной странице.

Дата / номер записи

Продолжение, лист №

**Детали, к которым хочу вернуться**

**Мысли после пробуждения / позднейшие дополнения и их дата**

02 / ПРАКТИКА

# Состояние и ход практики

Сохрани последовательность: что было до, во время и после.

Дата, время, место / название практики _____

**До начала: состояние тела, сон, настроение, предшествующие события**

**Что делаю: порядок действий, длительность, материалы**

**Что меняется: ощущения в теле, вибрации, момент изменения**

**После завершения: состояние, длительность ощущений, результат**

**Позднейшие записи: дата, что сохранилось или изменилось**

03 / ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ

# Конспект магической системы

Один лист - одна тема. Рядом с правилом оставь ссылку на источник.

Система / традиция / тема / дата _____

Автор, книга или урок / страница или ссылка _____

**Основные положения, термины, порядок работы**

**Начертание, схема, порядок штрихов / резьбы**

**Различия в источниках / что уточнить у преподавателя**

**Моя отработка: что получилось, что исправить**

04 / СОБСТВЕННЫЕ ТЕКСТЫ

# Заговоры и оговоры

Здесь есть место черновику, правкам и новой редакции.

Название / дата / версия

**Для какой работы составляю текст**

**Текст целиком**

**Правки, варианты слов и ритма / дата новой редакции**

**Когда и как использован / к какой записи практики вернуться**

05 / КАЛЕНДАРЬ

# Календарь моей практики

Праздники и даты той традиции, с которой ты работаешь.

Период / традиция _____

Источник дат / местность или часовой пояс, если это важно _____

| Дата | Праздник / событие | Подготовка | Моя практика |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Итоги / изменения планов / что подготовить заранее**