

Галина Савченко

От

ХОЧУ

к

ИМЕЮ

Магия осознанных желаний

Annotation

Почему у некоторых людей желания исполняются быстро, а у других не исполняются вообще? «От „хочу“ к „имею“» – инструкция по осознанию, планированию и реализации своих желаний. С ее помощью вы научитесь слушать и слышать себя, поймете, какое направление выбрать в жизни, решите, что на самом деле для вас ценно, и сможете воплощать свои мечты в жизнь. Желайте осознанно, и ваши желания обязательно исполнятся! А книга вам в этом поможет.

- [Галина Николаевна Савченко](#)
 -
 - [Введение](#)
 - [Глава 1. Осознанные желания](#)
 - [1.1 Осознание](#)
 - [1.2 Зачем нужны желания](#)
 - [1.3 Как определить, чего хотеть «Я ничего не хочу»](#)
 - [Глава 2. Магия осознанных желаний](#)
 - [2.1 Правильная формулировка](#)
 - [2.2 Истинность желаний](#)
 - [2.3 Визуализация](#)
 - [2.4 Намерение](#)
 - [2.5 Ритуалы](#)
 - [Глава 3. Почему желания не исполняются](#)
 - [Глава 4. Ответы на вопросы](#)
 - [Заключение](#)
-

Галина Николаевна Савченко
От «хочу» к «имею». Магия
осознанных желаний

Введение

Мои истинные желания исполняются всегда.

С этих слов я начинаю любой свой мастер-класс или тренинг о желаниях. Ими же я хочу начать эту книгу. Все достаточно легко и в то же время сложно. Но возможно. Загадывать желания так, чтобы они исполнялись, реально!

Основная идея самой инструкции заключается в том, что если желание осознанно, правильно сформулировано, истинно и для его реализации предпринимаются усилия, то оно точно сбудется. Причем как именно – уже не имеет значения. Вся Вселенная будет стремиться осуществить это желание только потому, что она отражает ваше внутреннее состояние «полета». И все ваши внутренние ресурсы чудесным образом будут задействованы, например, правое и левое полушария мозга, появятся физические силы на осуществление задуманного. А Вселенная как зеркало будет это отражать, будто светофор загорится зеленым на всем вашем пути. Не удивляйтесь, если начнут встречаться нужные люди, а ситуации складываться в вашу пользу.

В этом и есть магия осознанных желаний. И в этой книге я даю четкую инструкцию, как понять свои желания, осознать их, правильно сформулировать, проверить на истинность, визуализировать и начать действовать!

Глава 1. Осознанные желания

1.1 Осознание

*Для того, чтобы стать
свободным - достаточно осознать
себя.*

Клиффорд Саймак

Очень часто меня спрашивают, что значит «осознание». И каждый раз я сама задумываюсь над этим вопросом. Мне нравится следующая формулировка: осознание – это процесс понимания того, что происходит бессознательно, то есть включение сознания в происходящее. Многие люди большую часть своей жизни живут «не приходя в сознание».

На заметку: когда вы очень часто забываете, закрыли ли дверь, выключили ли утюг, плиту и так далее, это прямо говорит о том, что вы живете неосознанно. Если это про вас, то просто говорите себе «я закрыла дверь», «я выключила утюг», выходя из дома. Таким образом вы подключаете сознание и уже точно не забудете, сделали вы что-то или нет.

Осознание – это наблюдение за собой со стороны в любой жизненной ситуации. Происходит конфликт? Отстранитесь и посмотрите на ситуацию под другим углом. Что вы увидите? Задайте себе вопросы:

Что я сейчас чувствую?

Что я делаю?

Зачем я это делаю?

Это действительно нужно продолжать делать?

Так вы придете к осознанию ситуации и более мягкому ее решению, нежели «не приходя в сознание».

Л. Н. Толстой очень красочно описал один случай из своей жизни на тему осознания. Из дневника Л.Н. Толстого, запись от 1 марта 1897 года:

«Я обтирал пыль в комнате, и, обойдя кругом, подошел к дивану, и не мог вспомнить, обтирал ли я его или нет. Так как движения эти привычны и бессознательны, я чувствовал, что это уже невозможно вспомнить. Так что, если я обтирал и забыл это, то есть действовал бессознательно, то это все равно, как не было. Если бы кто осознательный видел, то можно было бы восстановить. Если же никто не видел или видел, но бессознательно; если целая жизнь многих пройдет бессознательно, то эта жизнь как бы не была».

Из личной практики

Для меня самое осознанное действие в моей жизни – это игра на пианино. В этом процессе задействованы органы слуха, зрения, осязания, мышцы рук, ног, спины, ну и конечно, мозг. Тут просто невозможно не присутствовать в процессе. И такая практика очень помогает мне и в остальных сферах жизни быть осознанной.

Из практики клиентов

И. П. жаловалась на то, что если она смотрит телевизор и ест одновременно, то может съесть намного больше, чем без просмотра программ. Она полностью поглощена интересной передачей и не осознает, какое количество еды съедает, а мозг «говорит» ей: раз не осознаешь, значит, этого нет. Поэтому насыщения и не происходит.

Как же осознать именно свои желания?

В первую очередь признать, что вы нормальный человек. И как у любого нормального человека у вас есть свои желания. Не относительно ваших детей,

близких или родственников, а личные желания, удовлетворяющие именно ваши потребности.

Любое осознание приходит через ответы на вопросы, которые мы себе задаем. В работе с желаниями вопросы будут такие:

Что я хочу?

Что я люблю?

Что меня беспокоит, раздражает?

Что я хочу вместо этого?

Что мне нужно для счастья?

Какие занятия мне нравятся?

Осознанность – это первое, что вы должны освоить на пути к счастливой жизни. Только осознанный человек может сказать, счастлив он или нет. Вы должны четко понимать различия этих двух понятий применительно именно к вашей жизни. Очень многие говорят, что они несчастливы. А когда спрашиваешь: «Что для тебя значит быть счастливым?», они не могут дать четкий ответ. Или говорят: «Ну, вот я хочу не так, как сейчас». А как? Ответа не последует...

В практике коучинга есть очень хороший инструмент, которым можно воспользоваться для определения степени счастья. Нарисуйте шкалу от 1 до 10, где 10 – предел вашего счастья, например, через год. Большой промежуток по времени лучше не брать, очень уж изменчив этот мир. Представьте свое внутреннее состояние и внешние его проявления, которые вы хотите получить через год. И теперь, когда вы точно видите свою «десятку», подумайте, на какой отметке шкалы вы находитесь в данный момент. При этом важно аргументировать для себя ту или иную цифру. Если вы оценили свое счастье сегодня на 5, то что для вас 4? Если это 4, то почему не 5? И так далее. Когда шкала будет полностью продумана и расписана, наступает самый важный момент – придумать, какие шаги нужно сделать, чтобы прийти к 10. Заметьте, именно шаги.

Ваши шаги. А не абстрактные желания из серии «дом», «машина», «выйти замуж» и так далее. Нужен дом для счастья? Напишите шаги, которые вы будете делать для того, чтобы через год у вас был дом.

Поразмышлять и осознать многое на тему своего счастья вам помогут такие вопросы:

Что такое счастье лично для вас?

Что именно вам нужно для счастья?

Что вы можете сделать уже сегодня?

Где вы находитесь сейчас?

Понимание всего этого будет вас очень дисциплинировать: когда перед глазами лежит подробный план, вряд ли получится сидеть сложа руки.

Из личной практики

Раньше я жутко боялась проводить вебинары. И вот, на одной из коуч-сессий, которые обязательно нужно было пройти для сертификации меня как коуча, я выношу это как запрос. Можно было поработать со страхом аудитории, но коуч (спасибо ему большое) задает чудесный вопрос: «Что для тебя означает это вебинар?» И тут у меня происходит осознание. А вебинар-то для меня – это один из способов донести информацию, свои знания до людей. Эти люди – лишь часть аудитории, которую я хочу охватить для реализации своего предназначения, своей миссии. И все опасения ушли в небытие. Ведь что такое страх? Это отсутствие видения объекта страха в будущем. А что там, за этим страхом?.. Кстати, для меня это тоже стало осознанием.

Из практики клиентов

М. С. очень хотела выйти замуж. Но зачем, никак не могла ответить. И тогда я попросила описать ту жизнь, которую она видит в будущем, когда она уже будет замужем. Это оказались путешествия, поездки, встречи с друзьями, возможность заниматься любимым делом и позволять себе мелкие радости. «Что же мешает тебе все это делать сейчас?» – спросила я. На что она ответила – отсутствие финансовой возможности.

Как вы думаете, что она осознала? Правильно. Что ее цель – не муж. А улучшение финансового состояния для осуществления перечисленного выше. И уже тут можно задать следующий вопрос: а как ей можно повысить свой финансовый уровень? И таким образом приходит осознание.

Притча о мечте

Прожил мужичок свою жизнь спокойно, достойно и «правильно». Умер. Попал в рай. Заводит его Бог в ворота и показывает ему новую жизнь:

– Вот твоя вилла на море, вот твой белоснежный лимузин, вот твои богатства и комфорт.

Спрашивает мужичок с изумлением:

– Господи, почему ты не дал мне всё это тогда, когда я жил на земле?

И ответил ему Бог:

– Ну, ты же сам просил: «Господи, дай мне хотя бы копейку». Обо всем этом ты даже не мечтал!

1.2 Зачем нужны желания

Что такое желание? Прежде всего, это побуждение к действию. К движению. А движение – это жизнь. Именно наши желания двигают нас по жизни. Л. Н. Толстой сказал: «Ежели бы человек не желал, то и не было бы человека. Причина всякой деятельности есть желание». Вселенной нечего нам предложить, если мы сами не знаем, чего хотим. Что происходит, когда мы задумываемся над своими желаниями? Мы устремляемся вглубь себя. Исследуем себя. Задаем себе вопросы и отвечаем на них. Никто не знает нас лучше нас самих. Самый простой способ понять, чего мы хотим, – это написать список желаний.

Без желаний вы не живете, а просто безвольно плывете по течению – не берете на себя ответственность за свою жизнь, а перекладываете на внешние силы. Ведь если пустить все на самотек, то, получается, и ответственность перекладывается на кого-то: на силы Вселенной, на жизнь, на Бога – неважно на кого. И если вдруг что-то не получится, то и претензии не к себе, а к тому другому. Из серии «пусть жизнь сама решит, как будет лучше для меня». А жизнь не решает за человека – она лишь отражает его стремления, его истинные желания. И даже если вы говорите, что отказались от желаний, это не значит, что их нет. Они есть – очень глубоко в подсознании, и жизнь их считывает и выполняет и вообще отражает любые колебания вашей души. И это научно доказано. Просто легче сказать, что это оно само, чем взять ответственность на себя и заявить – да, я готов отвечать за последствия. Поэтому следует управлять своими желаниями, а не пускать все на самотек.

И когда человек научится управлять ими, станут сбываться только истинные, самые нужные и самые экологичные желания – те, которые не вредят ни самому человеку, ни другим.

Откуда берутся желания вообще? Из потребностей, ценностей и проблем. Рассмотрим каждую область отдельно.

Потребности

Чаще всего человек путает потребности и желания, которые ему навязали. В большинстве случаев они материальные. Но иногда в рекламе продукцию связывают с вашими духовными потребностями.

Как же разобраться в желаниях и истинных потребностях? И для чего это нужно?

Это нужно для того, чтобы не удивляться, что желания не сбываются, хотя вы так хотели этого. Желания исполняются всегда, только люди чаще всего не знают, чего хотят на самом деле. Вернее, в голове мы хотим одного, а в душе – другого. А Вселенная (Бог, жизнь, космические силы) исполняет именно то, что мы хотим в душе.

Очень хорошие примеры есть у А. Свяша. Например, вы искренне уверены, что хотите найти новую работу и получать больше денег. Но в душе у вас спрятался страх, что вам слишком много лет, или что у вас слишком низкая квалификация, или что-то подобное. Но этот страх есть ваш истинный заказ жизни: «Я никуда не хочу передвигаться, потому что я не справлюсь с работой на новом месте! Мне страшно, оставьте меня в покое!» Жизнь улавливает это ваше скрытое послание и делает так, что все ваши вялые попытки найти другое место работы проваливаются, и вы остаетесь там, где есть сейчас.

Или девушка декларирует, что хочет выйти замуж, и сильно переживает из-за того, что любимого все нет и нет. Но в душе у нее затаился страх, что ее снова могут обмануть, как в прошлый раз или как ее подругу. Или что она не умеет готовить и будет плохой женой. Или что мужчина ограничит свободу и будет ее унижать. Или что-то еще. И этот скрытый страх, то есть посыл к жизни «Я не хочу замуж!!! Я боюсь!», успешно блокирует новые знакомства.

Еще пример. Пожилая дама очень хочет избавиться от тяжелого заболевания и предпринимает для этого множество усилий. Но болезнь для нее есть способ управления родственниками, которым она периодически объявляет, что именно они довели ее до такого состояния. Но если она излечится, то не будет инструмента для манипуляции родными. И такая ситуация ее никак не устроит. Значит, истинным является ее желание иметь болезнь, и потяжелее, поскольку это дает ей явные выгоды. И выздоравливать ей никак нельзя, поэтому жизнь исполняет ее истинное желание - иметь болезнь.

Потребность - это нужда человека в том, что составляет необходимое условие его существования. И сначала появляется потребность, а уж потом желание. Рассмотрим иерархию потребностей по Маслоу.

Пирамида А. Маслоу - теория мотивации, согласно которой все потребности индивида можно поместить в условную пирамиду следующим образом: в основании располагаются наиболее важные человеческие потребности, без удовлетворения которых невозможно биологическое существование человека, на более высоких уровнях располагаются потребности, характеризующие человека как социальное существо и как личность. Итак, классификация потребностей по А. Маслоу такова:

7. Потребность в самоактуализации – реализация своих целей, способностей, развитие личности.

6. Эстетические потребности – гармония, порядок, красота.

5. Познавательные потребности – знать, уметь, понимать, исследовать.

4. Потребность в уважении – компетентность, достижение успеха, одобрение, признание.

3. Потребность в принадлежности и любви – принадлежность к общности, быть принятым, любить и быть любимым.

2. Потребность в безопасности – чувствовать себя защищенным, избавиться от страха и неудач.

1. Физиологические (органические) потребности – голод, жажда, половое влечение.

К сожалению, в советское время неверно истолковали эту теорию. Маслоу никак не имел в виду, что эти потребности – животные. Эта иерархия – его теория о строении личности человека. Маслоу изучал не сами потребности, а личность человека. Посмотрим на каждую потребность в отдельности.

Физиологические потребности – тело накормлено, здорово, есть сексуальное влечение (а не животные потребности в размножении).

Потребность в безопасности – человек понимает, что в будущем (и завтра, и через год) он сможет обеспечить свои базовые физиологические потребности.

Потребность в любви – прежде всего это потребность в любви к себе. Что так отчаянно скрывали в СССР. Не быть любимым кем-то, а быть любимым собой. Принятие себя.

Потребность в уважении – тут вообще происходит подмена понятий. Добиться должности, чтобы меня любили – это неправильно и не истинно. Реализовать себя в обществе, реализовать свои возможности, свой

потенциал - вот смысл этой потребности. Важно достижение успеха в том деле, которое нам по душе.

Познавательная потребность - ее активно использует наша система образования. Но категорически не так, как это имел в виду Маслоу: через «надо», а не через «хочу». Например, «хочу познавать мир», а не «надо получить высшее образование, потому что так принято». У ребенка очень развита эта потребность - любознательность. А ему чаще всего говорят «не лезь туда», «поранишься», «ударись», «упадешь» и так далее. Вот так мотивация учиться и пропадает.

Эстетическая потребность - это внутреннее понятие красоты, порядка и гармонии. Даже если у человека на столе полный хаос, но он все находит на нем и ему все нравится, то его потребность удовлетворена. Мы должны создавать свой уют на своей территории, а не подстраиваться под общепринятые нормы или создавать уют, который нравится другим.

Самоактуализация - это прежде всего реализация своего таланта. Это не цель, а процесс. Быть собой - это не цель, это состояние в котором мы живем и реализовываем то, что нам дано свыше.

Переступить сразу через несколько этапов просто не получится. Если человеку нечего кушать, то думать о самоактуализации он просто не сможет. А если, например, он уже удовлетворил потребность в принадлежности, то довольно быстро сможет удовлетворить потребность в уважении и далее вверх по пирамиде. Но если у него с принадлежностью не очень (например, готы, эмо - все, кто считают себя «другими» по разным причинам), то пока он не решит эту проблему, вверх просто не сможет подняться. Да и желаний таких нет. Желания из верхних уровней сами собой появляются при удовлетворении нижних. Если

человек развивается, конечно. Бывает, что не нужно ничего выше потребности в безопасности.

Пример: человек решает бросить работу, потому что считает, что его недооценивают. Но полгода спустя, испытав материальные трудности, он уже готов поступиться амбициями и не прочь оказаться на прежнем месте.

Так зачем нам знать свои истинные потребности и как это связано с желаниями? Все просто. К любому желанию нужно подходить осознанно и всегда выявлять истинную потребность, которая будет удовлетворена за счет исполнения этого желания. Проще говоря, когда у вас появляется желание, вы сможете определить, нужно оно вам или нет!

Техника «Выявление потребности»

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь.

Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопросы о своем желании:

Что мне это даст?

Зачем мне это нужно?

А это зачем мне нужно?

Почему это для меня важно?

А это почему важно?

Что хорошего произойдет со мной?

Что будет, когда цель будет достигнута?

Как изменится моя жизнь, если это произойдет?
(Мысленно загляните во все сферы жизни, представьте всех, кого это как-то затронет.)

Какая моя потребность будет удовлетворена?

Чего на самом деле я хочу?

Можно ли это удовлетворить другим способом?

Напишите новое желание, если увидели в этом необходимость.

Ценности человека

Ценность – это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Это самые распространенные формулировки. Но что это означает на самом деле? Причем именно в связи с человеческими желаниями.

Ценности вырабатываются на протяжении всей жизни. Разные ученые в своих концепциях классифицировали их и создавали целые системы. Но в нашем случае это не нужно – вы сами должны определить свои ценности.

Упражнение «Важное событие дня»

Записывайте на протяжении недели вечером самое важное событие этого дня. Подумайте, почему именно оно для вас так значимо? Какую ценность можно из этого выявить?

Упражнение «Мои ценности»

Мысленно разделите свою жизнь на разные сферы. Начните писать про каждую маленький рассказ, периодически останавливаясь и задавая себе вопрос: «Почему для меня это важно?», пока не выйдете на ответ «для счастья, для удовольствия».

Пример:

Я работаю психологом и коучем.

Почему для меня это важно?

Потому что таким образом я помогаю людям.

А это почему важно?

Потому что я хочу сделать мир лучше посредством своей работы. *Почему это важно?*

Потому что мне важно приносить людям и миру пользу.

И что тогда? Почему это важно?

Потому что так я буду чувствовать себя значимой, что я не просто так пришла в этот мир, а для выполнения своего предназначения – помогать людям.

И почему это важно?

Так я живу. Это и есть жизнь.

Моя ценность – значимость для других.

Проблемы

Тут все просто. Запишите все проблемы, которые волнуют вас на данный момент, и трансформируйте это в список желаний.

Пример:

Дочь не слушается / Сходить на консультацию к психологу с дочерью.

Денег не хватает / Начать вести семейную книгу учета расходов и доходов.

Времени не хватает / Пройти тренинг по тайм-менеджменту.

И так далее.

Притча о желании

Пришел к мудрецу человек и спрашивает: «Что сделать, чтобы мое желание сбылось?» А мудрец отвечает: «Просто хотеть!»

«И все?» – удивился человек. «Да», – подтвердил мудрец.

Человек ушел и вернулся через некоторое время со словами, что желание не сбылось. На что мудрец сказал, что тот недостаточно хотел, и опять отправил его домой.

Так продолжалось несколько раз. В очередной раз мудрец подвел человека к водоему и опустил его голову в воду. Естественно, человек стал задыхаться, барахтаться. В самый последний момент старец отпустил руку, и человек смог высунуть голову. Мудрец спросил: «Чего ты хотел больше всего сейчас?» «Дышать!» - ответил перепуганный человек. А старец произнес: «Так вот настолько сильно нужно хотеть, чтобы твое желание сбылось, как только что ты хотел дышать!»

1.3 Как определить, чего хотеть «Я ничего не хочу»

К сожалению, все больше людей не знают, чего хотеть. Или вообще ничего не хотят. Почему? Это другой вопрос. Сейчас важно понять, как же захотеть. И чего хотеть?

Еще в раннем детстве многим детям родители отказывают в исполнении того или иного желания, потому что «нельзя баловать». Один раз отказали, второй раз отказали, еще и наказали за то, что просит, а на третий он уже и сам не будет даже заикаться о возникшем желании. И вот ребенок вырос, а модель поведения осталась прежней – лучше не желать чего-то, не просить, зато точно не откажут и не накажут. Так спокойней. Казалось бы, уже можно сменить стратегию, а не получается. И тут очень важно с тем ребенком, которому постоянно отказывали (а он остался как часть вашей личности), научиться договариваться. Задайте себе вопрос: «Чего хочет мой внутренний ребенок?» Для усиления эффекта можете обнять самого себя руками. И первая мысль, которая придет в голову, и будет вашим желанием здесь и сейчас. Скорее всего, это будет какое-то примитивное желание вроде конфеты или шоколадки. Но это обязательно нужно купить и съесть. Даже если вы на диете! Только так ваш внутренний ребенок поверит, что вы слышите его и готовы на контакт с ним. Воспитывайте в себе доброго родителя к своему внутреннему ребенку, слушайте, исполняйте его желания, и ваша жизнь качественно изменится в лучшую сторону.

«Я хочу все и сразу»

Другой вариант, когда желание выше возможностей: «Вот я хочу особняк на 1 000 квадратных метров и 15

человек прислуги».

А сам работает на заводе с 8 до 20 часов за 15 000 рублей в месяц. То есть ни финансовой возможности, ни временных ресурсов построить или купить такой дом сейчас нет.

Или вот еще: «Я бы хотела научиться говорить на японском языке через 3 месяца». При этом сама занята весь день на работе до позднего вечера, а дома двое детей, муж и больная мама, за которой нужно ухаживать ежедневно.

Эти люди вроде бы чего-то хотят, но в глубине души точно знают, что ничего этого не будет. То, что желания не исполнились, они будут списывать на жизненные обстоятельства, на работу, которая отнимает все время, на родственников, о которых нужно заботиться, и так далее. Поэтому в первую очередь нужно оценить свои финансовые и временные ресурсы. Или же отдавать себе полный отчет в том, что придется чем-то пожертвовать.

Но об этом позже.

«Не верю в осуществление задуманного»

«Я всегда хотела заниматься любимым делом – рисованием, но я понимаю, что мне уже 50 и менять сферу деятельности поздно.

И вообще, на что тогда я буду жить?!» То есть человек уже заранее сам себе ставит рамки, за которые не хочет выходить.

А развитие – это всегда выход из зоны комфорта, новая ступенька, которая будет выше прежней. Нужно верить не в само желание, а прежде всего в себя. Тогда и с желанием сомнений не будет. Для этого вспомните свои успехи за всю жизнь. Как часто вам приходилось выходить из зоны комфорта и это становилось прорывом, шагом вперед или просто чем-то новым в вашей жизни? Согласитесь, это всегда приводило к чему-то хорошему.

Для закрепления позитивных изменений ведите дневник успеха каждый день. Это отличный инструмент для поднятия самооценки и уверенности в собственных силах. Запись своих достижений – это способ сохранить постоянную мотивацию. Чаще всего человек долго помнит плохое. А приятное – всего пару дней. Дневник успеха помогает сохранять в памяти приятные воспоминания и тем самым побуждает к свершениям. Пишите достижения, радостные дела, светлые события, в которых участвуете. Фиксируйте все хорошее, что с вами происходит, и постепенно вы заметите, что плохого уже и нет! Оно просто не запоминается или не происходит совсем.

«Хочу и надо»

Представьте, что у вас уже есть все, о чем только можно мечтать. *Тогда чего бы вам захотелось?*

Чем бы вы занимались, если бы не нужно было работать?

Что вы хотите знать, уметь, иметь?

Чего не хотите?

А что хотите вместо этого?

А что вы можете делать лучше других?

Обращайте внимание на слова, которые вы чаще всего произносите в контексте желаний – «хочу» или «надо»? Именно ваши потребности должны стоять на первом месте. Стараться угодить другим, забывая о себе, – это не истинно. На первый взгляд, это покажется эгоистичным. Но ведь даже в Библии написано «возлюби ближнего своего как самого себя». То есть сначала надо полюбить себя. Или вот еще – «Лишь сделав все возможное для себя, мы принесем пользу своим семьям, друзьям, церквям, обществу...» (Св. Евангелие от Луки).

Если человек говорит, что интересы других должны стоять на первом месте, это не что иное, как самообман. Потому что встреча с собой, своими потребностями и желаниями – это тяжело, а может быть и печально. Один

из принципов позитивного мышления – любить себя. Обязательно нужно сделать эту очень приятную и важную вещь – научиться любить себя! Ведь если вы не любите себя, то подсознательно считаете недостойным успеха, лучшей жизни, тогда и счастье обходит вас стороной. Себялюбие – это когда вы думаете «я хорош такой, какой есть», а не «я лучше всех». В первом случае вы принимаете себя, во втором – сравниваете и ставите себя выше других. Примите себя, признайте, что у вас есть достоинства и недостатки, посмотрите на себя так, словно вы другой, но самый ваш любимый человек.

Исходя из всего вышесказанного, предлагаю вам, собственно, задуматься над своими желаниями и осознанно подойти к этому.

А помогут вам в этом различные техники, приведенные далее.

Упражнение «Мой счастливый день»

«Мой счастливый день» – это мысленное представление вашего идеального счастливого дня, формирование картинки, когда все складывается наилучшим образом.

Попробуйте представить себе один день из вашей счастливой жизни, начиная с самого утра и заканчивая вечером, когда вы идете спать. Описывать можно только свои действия, чувства, эмоции, мысли. Свои! Представьте, как вы просыпаетесь, пьете свой утренний кофе (или не кофе?), как идете на работу (а может, в ваших мечтах вы работаете дома или не работаете вовсе?). Четко представьте, как вы выглядите, во что одеты, какие люди вас окружают, а самое главное – какие чувства и эмоции вы испытываете при этом. Представьте, что вы смотрите фильм о самом себе. Опишите, что вы там видите. Почувствуйте себя

режиссером своей жизни. При этом используйте глаголы только в настоящем времени. Описывайте всё в красках, не забывайте помимо своих действий описывать мысли и чувства.

Подсказки:

Представьте, что вы просыпаетесь, открываете глаза...

Что вы видите в первую очередь?

Где вы проснулись? С кем?

На чем вы лежите?

Что вы ощущаете?

Что вы слышите?

Что вы делаете после пробуждения?

Как вы выглядите?

Как вы себя чувствуете?

Опишите свой распорядок дня.

С кем вы общаетесь?

О чем разговариваете?

Чем занимаетесь в течение дня?

Прокрутите в голове весь день до того момента, когда ложитесь спать и закрываете глаза, понимая, что это был самый счастливый день в вашей жизни!

Задайте себе вопрос после визуализации: «Чего мне не хватает сейчас?» Запишите ответ в свой список желаний.

Упражнение «Что нравилось в детстве»

Напишите все, что вам нравилось в детстве, в отрочестве и в юношестве. Извлеките из этого то, что продолжает вам нравиться сейчас, и запишите как желаемое. Если это какие-то занятия, то какие из них наполняют вас радостью и энергией?

Не думайте о «цензуре», о невозможности желания и о том, что подумают люди. Сейчас важно научиться

желать!

Упражнение «1 год до смерти»

Представьте, что вам сообщают страшный диагноз и жить вам осталось ровно один год. Чем вы будете заниматься этот год?

Упражнение «Метеорит»

А теперь представьте, что через год погибнет вся планета. Что в этом случае вы станете делать?

Упражнение «Любимое дело»

Возьмите ручку и лист бумаги, и начните отвечать на вопросы.

Чем вы занимались на протяжении жизни? (Оплачиваемая деятельность была или нет – не важно.)

Выпишите из этого то, что вам нравилось.

Придумайте и запишите все возможные профессии, которые объединяют хотя бы несколько из этих пунктов.

Какую пользу принесет эта профессия людям?

Какую пользу эта профессия принесет вашей семье?

Техника «Дневник желаний»

Дневник желаний – это очень мощный инструмент для их исполнения. Все ваши мысли, эмоции, слова обладают способностью материализоваться. Следовательно, вы сами творите свою жизнь. А читая уже исполненные желания, вы будете вдохновляться на новые. Рукописный текст имеет терапевтический эффект и проводит вас в мир своих чувств. Письмо требует от пишущего замедления внутреннего ритма, то

есть своеобразного успокоения. В некотором смысле письмо не только «притормаживает» течение мысли, но и приводит его в порядок, помогая сосредоточиться и четко сформулировать мысль. Записывайте все свои желания в этот дневник.

Также сделайте в нем дополнительно упражнение «Сбывшиеся желания». Вспомните, что уже сбылось (легко или трудно) к текущему моменту. Сколько потребовалось времени? Распишите эти желания. Незначительные на первый взгляд желания тоже учитываются. Просто нам кажется, раз они легко исполнились, значит это я сам и Вселенная тут ни при чем. А на самом деле эти мелочи – и есть те самые истинные желания, не обремененные негативными установками, общественным мнением и так далее. Поэтому-то они очень легко и исполняются. Цель такого дневника – создать мотивирующий список, оглянуться назад и поверить в то, что желания уже сбывались, что это возможно. Многие говорят, что у них нет таких желаний, которые сбылись. Тогда давайте вспомним, что такое желание – это конкретная потребность в чем-либо, принявшая определенную форму.

И таким образом можно 10 желаний только за прошлый день написать – не то что за все прошедшее время.

Из личной практики

Например, моя мечта – написать книгу про желания. Я захотела это сделать еще в январе 2016 года. Кажется, все легко – загадала, правильно сформулировала. Даже на желание не особенно похоже. Но я приложила массу усилий для того, чтобы оно реализовалось. Да, я проделала множество шагов на пути к нему: нашла тренинг о том, как написать книгу,

оплатила его, выполняла все задания, вставала рано утром, пока никто не мешает, чтобы написать пару страниц, писала каждый день, просила знакомых помочь мне с наполнением и примерами из жизни, даже ходила на коуч-сессию по этому вопросу. Но! Тренинг мог не состояться, у меня не нашлись бы деньги на него, не было бы времени писать, я бы заболела и так далее. А обстоятельства складывались именно таким образом, что я все-таки написала эту книгу, и вы ее читаете прямо сейчас!

И также с любыми осознанными, истинными и нужными желаниями. Таких в вашей жизни было много, поверьте. Просто вы не задумывались над тем, как происходит весь процесс.

Например, замужество. Наверняка вы искренне хотели выйти замуж, представляли свою свадьбу во всех подробностях, сделали все для того, чтобы она была идеальна. Но весь процесс был бессознательным. Я же хочу, чтобы вы осознавали процесс претворения желания в жизнь, и тогда любые из них будут осуществимы.

Из практики клиентов

Упражнение «Мой счастливый день»

11 июля 2018 год

Я просыпаюсь в пять утра, в нашем прекрасном доме, только месяц назад купленном, в сильнейшем возбуждении. Сегодня я с семьей еду на нашем новеньком автокемпере Mercedes на фестиваль «Трезвая Россия» на побережье Волги. Я готовлю завтрак и собираю продукты в дорогу. Рядом наблюдаю бегающего и виляющего хвостом нашего молодого пса, овчарку «Князя». Его мы берем с собой. Все сумки укладываю в машину, складываю продукты в холодильник. Включаю

свои любимую музыку и иду будить дочку и мужа. Я накрываю на стол, целую всех по очереди и мы садимся завтракать. Я принимаю душ, после семьи, одеваюсь и сажусь в машину на пассажирское сиденье.

В семь утра мы выезжаем и начинаем наше путешествие. Дорога в среднем занимает 30–36 часов. Мы едем с остановками на озерах и речках, путешествуем с удовольствием. Первая наша остановка в Литве на озере. Я замечаю отличную парковку и мы останавливаемся. На парковке стоят грибы деревянные для комфортного отдыха. Я раскладываю на столе наш обед. После обеда решаем все вместе пойти полежать у озера и искупаться. Я вспоминаю нашу с дочкой поездку в Германию в 2016 году и путешествие в Диснейленд в Париже. Теперь решаем будем ездить на своей машине. Она комфортная и можно спать в ней, удобнее, чем в гостинице. Через два часа решаем продолжить свой путь. Я так довольна и приобретением машины и поездкой.

К вечеру мы уже прибываем в Минск. Я заранее предупреждаю о нашей поездке дядю Адама и других родственников. Я слышу радость и приглашение на дачу. На даче мы встречаем еще и Лену с Димой, Святослава с Машей и Надю со своими детишками. Я смотрю с вопросом на своего мужа и вижу понимание в его взгляде. Мы ночуем в Белоруссии. Я знакомлю эту часть семьи с моим мужем. Мы все долго сидим у костра и любимся ночью. Я предлагаю выехать, как встанем. Ночуем мы с мужем в нашем доме на колесах. Кровать в нем двуспальная, раскладывается из дивана. Есть еще кровать двухъярусная. Я прошу дочку переночевать в доме. Перед сном смотрюсь в зеркало и люблюсь собой, мое тело стройное. Я с улыбкой присоединяюсь к мужу в кровати. Мы занимаемся любовью, после чего я чувствую зарождение новой жизни. Это один день из счастливых дней моей жизни. Каждый мой день счастливый, даже

когда в нем есть слезы и разочарования, размолвки и грусть. Каждый момент необходим, какой-то для пользы, какой-то учит чему-то, какой-то просто радуется. Сегодняшний день меня просто очень радует. За это и Благодарю Вселенную.

Упражнение «Список из 100»

Не отвлекаясь и не прерываясь напишите 100 желаний. Многие говорят, что после написания 100 могут написать еще хоть 200. Попробуйте. Пишите все, что приходит в голову, особенно не задумывайтесь.

Почему именно 100? Список из 100 – мощная техника, которую используют для генерации идей, ясности мысли, определения скрытых проблем или принятия решений по нестандартным, но имеющим особое для вас значение вопросам. Данный метод разработала и подробно описала в своей книге «Путь дневника» Кэтлин Адамс, американский психолог. Автор предлагает выбрать волнующую тему и составить по ней список из 100 пунктов.

Не пугайтесь объема работы – практика показывает, что на подготовку полного списка редко уходит больше получаса.

Для того чтобы подобная практика была действительно эффективной, необходимо соблюдать несколько несложных правил:

- лист бумаги должен быть пронумерован заранее;
- писать нужно быстро;
- нельзя прерываться (и отвлекаться) до тех пор, пока не будет написан последний, 100-й пункт;
- нельзя перечитывать в процессе;
- нельзя критиковать себя.

На конец списка стоит обратить особое внимание: как правило, примерно после 70-го пункта люди пишут

совершенно неожиданные для себя вещи – в этот момент к делу подключается наше подсознание.

Такие списки не только помогают увидеть свои главные задачи или желания, но и дают эмоциональный «толчок» к действию.

Когда вы начнете писать свой список, вам может показаться, что продолжить и завершить его нереально. Но через несколько пунктов, когда вы немного поупражняетесь, ваше подсознание естественным образом включится в процесс.

Вы можете написать также ваш список из 100 вариантов занятий в удовольствие. Задача его не только в том, чтобы найти свой вариант, но и чтобы удивить свое сознание, понять безграничность своей фантазии, придумать нечто совершенно оригинальное.

Выберите 5 лучших идей и задайте все те же вопросы:

Какую пользу эта деятельность принесет людям?

Какую пользу эта деятельность принесет вашей семье?

Возможно, вам даже не надо будет отвечать на вопросы о пользе.

А может и вовсе не придется писать список из 100. Слушайте себя. Слушайте тело. И вы услышите ответ!

Упражнение «Ответы на вопросы»

Составьте список желаний, отвечая на следующие вопросы:

Что я хочу иметь?

Кем я хочу быть?

Что я хочу уметь?

Что я хочу сделать хотя бы раз в жизни?

Что я хочу сделать в ближайшее время?

Где я хочу побывать?

Что бы я сделал, если бы мне оставалось жить 6 месяцев?

Что мне не хватает для счастья?

Записывайте желания в порядке важности или просто проранжируйте уже составленный список. Лучше всего такие списки писать от руки. Письмо ручкой имеет терапевтический эффект, так вы лучше запоминаете, сосредотачиваетесь на конкретном действии, развиваете мозг и улучшаете память, а главное погружаетесь вглубь себя.

Дополнительно можно воспользоваться и электронными программами на вашем телефоне и отмечать исполненные желания.

Из личной практики

У меня всегда есть список из 100 желаний, желаний на год, карта желаний, список желаний в электронном виде на телефоне и альбом с фотографиями желаний. Спросите меня, чего я хочу, и я легко отвечу. Я всегда составляю список подарков, которые хочу получить на день рождения, Новый год и другие праздники.

И учу этому дочь. Так и людям проще, и я не получаю ненужные вещи. А главное Вселенная всегда знает, что мне предложить.

Списки желаний – это не просто перечень желаемых вещей. Это серьезный разговор с самим собой. Чего же я хочу на самом деле? Это уже цели, к которым вы начали двигаться. Ведь когда желание зафиксировано на бумаге, оно начинает ежедневно приближаться к вам.

Задолго до решения заниматься психологией я делала упражнение «Мой счастливый день». Писала ровно на год вперед, а через год, когда прочитала это, с удивлением обнаружила, что живу именно так, как

описывала. Настолько материальны мысли, перенесенные на бумагу и визуализированные.

Из практики клиентов

Делая упражнение «Метеорит», очень многие обнаруживают, что раз умрут все, то заботиться о своих близких уже не нужно и можно подумать только о себе. Это для них так непривычно.

А иногда и страшно в этом признаться. Вот тут-то и открываются самые сокровенные желания.

Притча о трех желаниях

Жил-был один человек. Он, как и все, надеялся на чудо, и оно произошло. Однажды по пути на работу его кто-то окликнул. Человек обернулся и увидел настоящего Волшебника. «Сегодня волшебный день, и я могу исполнить три твоих желания!» – сказал он.

– Ух ты! Я точно знаю, чего хочу! Я хочу шикарную машину с откидывающимся верхом, – немного подумав, ответил человек.

– Хорошо, – ответил волшебник, полез в мешок, достал оттуда ключи от машины и подал их человеку.

– Ключи? – воскликнул тот. – Я хочу машину целиком!

– Посмотри вокруг, – ответил волшебник.

Человек посмотрел направо и увидел шикарную машину с откидывающимся верхом с белыми кожаными сиденьями.

– Вот это да! Это прямо как я и хотел! – закричал человек, сел в машину и уехал навстречу новым впечатлениям.

На следующий день он вернулся на то же самое место. Человек был чертовски зол, и Волшебник спросил

его:

- Что случилось?

- Я целый день ездил по городу, и куда бы я ни приехал, все люди смотрели на меня, ведь я был в этой машине. Но потом я начал замечать, что в этом городе полно красивых машин и люди смотрят на все машины. Так что это не то, чего я хотел.

- А чего же ты хочешь? Я могу выполнить второе желание, - сказал Волшебник.

- Я хочу денег! - ответил человек. - Целую кучу денег, чтобы я смог купить все, что захочу.

- Хорошо, - ответил Волшебник, засовывая руку в мешок. Он достал оттуда чековую книжку и вручил её человеку.

Когда тот открыл чековую книжку, увидел на ней свое имя и какая сумма на счете, он тут же захлопнул ее, сунул в карман и заявил:

- Я вернусь завтра, ведь у меня еще есть третье желание, которое ты обещал исполнить.

- Конечно, я буду ждать тебя, - ответил Волшебник.

На следующий день человек и Волшебник встретились снова.

Но опять человек был разозлен и подавлен. Волшебник спросил:

- И что случилось теперь?

- Я скупил все, что хотел. Стоило мне увидеть любую вещь, которая мне нравится, я тут же покупал ее. Но очень скоро мне стало все равно, смогу ли я купить что-то еще. Я ведь могу купить все, так что какая разница... Ты не дал мне того, что я хотел.

- Чего ты хочешь? - спросил Волшебник.

В этот раз человек тщательно продумал свой ответ и сказал:

- Я знаю, чего хочу. Я хочу сказочно красивую девушку.

Можешь?

- Хорошо, - ответил Волшебник, и тут же рядом с ним появилась необычайно прекрасная девушка.

- Я готова идти за тобой, куда скажешь, - пропела она сладким голосом.

- Да! - вскричал человек, схватил ее, и ушел.

Спустя две недели он вернулся на то же место. Он был зол и подавлен. Волшебник спросил его:

- А что сейчас? Я ведь дал тебе сказочно прекрасную девушку!

- А. Она была такая послушная, что мне это быстро наскучило. Ей нужны были только мои деньги, и, набрав, сколько ей было нужно, она просто ушла. Какой-то ты плохой Волшебник. Я прошу и прошу тебя то, что я хочу, а оно все не то и не такое.

- Это потому, - ответил Волшебник, - что ты ни разу не попросил того, чего хочешь.

- Неправда, я всегда прошу то, что хочу!

- Нет, - ответил Волшебник. - Ты просишь машину, а на самом деле хочешь уважения. Просишь денег, а на самом деле хочешь свободы. Просишь красивую девушку, а на самом деле хочешь любви.

Глава 2. Магия осознанных желаний

2.1 Правильная формулировка

Довольно думать о том, чего хотят другие! Не думай о том, чего хочу я, чего хочет тот парень, твои родители. Чего хочешь ты?

Дневник памяти

Что самое важное в формулировке желания и почему она сама по себе важна?

Все люди разные, и их картины мира разные. Например, для кого-то «хорошие» деньги – это 100 000 рублей, а для кого-то это 1 000 000 рублей. И мы сообщаем свои желания во Вселенную, для которой вообще нет понятия хорошо/плохо. Поэтому чем точнее ваше желание будет сформулировано, тем больше вероятность, что исполнится именно так, как хотите вы.

ВАЖНО!

Никаких абстрактных желаний! Таких, как «у меня ясное небо и яркое солнце над головой» или «я счастливо живу в этом прекрасном счастливом мире в окружении только счастливых людей» и так далее. Проверяйте каждое желание на осязаемость. Это можно потрогать или увидеть? Это может понять муха, которая знать ничего не знает про чувства? Например, вы пишете «я уверена в себе». Представьте, что желание сбылось. Это как? Как вы узнаете об этом? Как это поймет муха, которая сидит на подоконнике и видит только ваши действия? Как изменится ваша жизнь? Смотрите немного дальше. Как эта уверенность для вас проявится в жизни? Может быть, это будет большее количество клиентов, или вы выйдете замуж, или сможете вести определенное количество тренингов в

месяц, или напишете свою книгу. Что именно для вас значит уверенность?

Основные правила формулировки желания

1. В настоящем времени.

Потому что будущее так и останется будущим, если его не сделать настоящим.

Пример: я получаю, я покупаю, я имею.

Антипример: я буду, я обещаю, я сделаю.

2. В утвердительной форме.

Потому что мысль о желании должна быть позитивной, а не негативной.

Пример: я делаю зарядку каждый день.

Антипример: я не хочу, у меня нет, я не.

3. Четко сформулировано.

Потому что от этого зависит качество исполнения желания. Пример: я покупаю красную BMW X4 к сентябрю 2016 года. Антипример: у меня есть красная машина.

4. Направлено конкретно на вас.

Потому что желать для кого-то другого – это контроль, а не помощь ему.

Пример: я, у меня, мое.

Антипример: у моего мужа.

5. С конкретной датой.

Потому что важно четко знать, когда вы хотите исполнения этого. Пример: к январю 2017 года.

Антипример: у меня есть машина.

6. Этичное.

Потому что злые мысли разрушают внутренний мир человека.

Пример: я нахожу работу с зарплатой. рублей к октябрю 2016 года.

Антипример: Ларису Федоровну увольняют, и я занимаю ее место.

7. Одно желание в одном предложении.

Потому что в противном случае Вселенная не будет знать, какую программу запускать.

Пример: у меня есть дом площадью 450 квадратных метров в районе к сентябрю 2017 года.

Антипример: у меня есть большая машина и большой дом для всей семьи.

8. Реальное.

Потому что мы живем в реальном мире.

Пример: я открываю ювелирный магазин в своем городе к январю 2017 года.

Антипример: у меня 500 ювелирных магазинов по всему миру к сентябрю 2016 года.

9. Истинное.

Потому что сбываются только истинные желания.

Пример: я покупаю новую сумочку Zara в августе 2015 года.

Антипример: у меня есть такая же сумочка, как у соседки с первого этажа.

Из практики клиентов

5 истинных желаний на год:

1. Мой вес с июня 2016 года составляет 75 кг.

2. Я еду с Настей в Берлин на 3 дня в Legoland в августе 2016 года.

3. Я с семьей еду летом 2017 года в Парижский Диснейленд кататься на каруселях.

4. Я нахожу дополнительный доход с осени 2016 года.

5. Я знакоюсь с женщиной летом 2016 года для совместного проживания в любви и согласии.

Притча о светлой мечте

Юная, свежая, светлая Мечта пришла к человеку и попросила:

- Воплоти меня в жизнь!

- Еще не время, - ответил человек, - я слишком молод для такой Мечты.

Через какое-то время Мечта вновь обратилась к нему:

- Теперь ты взрослый, воплоти меня, пожалуйста!

- Еще не время, - покачал головой человек, - надо сначала крепко встать на ноги.

- Ну что, пора? - торопила его Мечта, когда он уже крепко стоял на ногах.

- Еще не время, - сказал человек, - надо детишек поднять, а уж потом.

- Может сейчас? - спросила его Мечта на свадьбе его младшей дочери.

- Нет, нет, нет. еще не время, - покачал головой человек. - Столько хлопот, дети, внуки. давай потом.

- Хорошо, потом, - вздохнула Мечта.

И вот человек вышел на пенсию и через какое-то время вспомнил о Мечте.

- Эй, Мечта, ты где? По-моему, пришла пора!

- Уже не время, - вздохнула старая, поблекшая, одряхлевшая и почти растаявшая Мечта. - Уже не время.

2.2 Истинность желаний

Хоть мы и будем еще говорить о том, почему желания не исполняются, я все же вынесла эту тему в отдельную главу.

Как определить истинность желаний?

Техника простая, но очень действенная и показательная: на истинность желание проверяется телом. Тело нам не враг, а помощник. И в работе с желаниями оно очень четко может дать ответ, ваше это желание или нет.

Итак, техника:

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и вспомните фрагмент из вашей жизни, где вы были абсолютно счастливы, где вы чувствовали себя беззаботно, легко и радостно, где не было никаких проблем. Вспомните, найдите его в своей памяти. Войдя в это состояние счастья, прокрутите слайд со своим желанием. Если вы почувствовали хоть какой-то дискомфорт, это желание не истинно. Проверьте таким образом каждое свое желание.

Тут нужно отметить, что все главы этой книги связаны друг с другом. И от формулировки будет зависеть представление этого желания на мысленном экране при проверке на истинность. Если вы пишете в желании «я выхожу замуж», то и представлять нужно свадьбу, а не совместную жизнь. И следить за ощущениями в теле. Проверка телом – это самая действенная и показательная проверка. Если телу было дискомфортно, оно вас просто не пустит дальше к этому желанию. Значит что-то в нем есть плохое для вас. И тело об этом знает. Точнее, ваше бессознательное, которое может сообщить об этом только через тело. Поэтому я настоятельно рекомендую не обманывать

самих себя, а представлять то, что написано в формулировке, и не брать дальше желание в работу, если почувствовали хоть какой-то дискомфорт во время проверки.

Притча о дереве желаний

Один человек всю жизнь странствовал по свету в поисках рая. Еще ребенком он услышал историю о волшебном дереве, которое способно исполнить любое желание. Много стран он обошел, немало башмаков истоптал за это время и уже совсем отчаялся найти желаемое.

Однажды поздним вечером уставший путник прилег отдохнуть под деревом, которое чудесным образом и оказалось волшебным. Человек испытывал сильную жажду и подумал, что хорошо бы сейчас выпить чистой родниковой воды. И в тот же миг появился кувшин с водой. Напившись, путник подумал о том, что неплохо бы поесть. Только подумал он об этом, возникли изысканные яства.

Как следует отдохнув и выспавшись, человек стал размышлять о том, как здесь, под деревом, могли появиться вода и еда. Ему показалось странным появление изобилия среди леса. Путник испугался того, что, вероятно, здесь кроется какой-то подвох: «Может быть, здесь живут страшные демоны, которые сначала привечают усталых путешественников, а потом нападают на них и убивают». И в тот же миг появились страшные демоны, схватили странника и убили.

Бойтесь своих желаний – им свойственно сбываться, гласит прописная истина. Притча о желаниях – лишнее тому подтверждение. Думайте о хорошем!

2.3 Визуализация

Визуализация желаний – это внутреннее видение того, что вы хотите привлечь в свою жизнь. Это процесс рисования на мысленном экране нужных вам образов для их материализации в реальности.

Возможность представлять образные картины – уникальная способность человека. Учёные всех времён практически во всех культурных и исторических эпохах изучали и использовали эту способность человека для возможности управления будущим.

У современных техник работы с визуализацией существуют древние предшественники. К примеру, в Древней Греции существовал культ бога врачевания Асклепия. Его поклонники в рамках религиозного жреческого обряда исцелялись при помощи сновидений наяву, которые они представляли, находясь на специальном культовом ложе.

Среди авторов научных разработок и исследований в области представления и визуализации выделяют таких учёных, как Э. Кречмер, использовавший метод «мышления кинокадрами».

Также можно вспомнить методику аутогенной тренировки, автор которой один из наиболее значимых представителей научной психиатрии – немецкий психиатр Иоганнес Шульц.

Основоположник аналитической психологии К. Г. Юнг разработал метод работы с образами, который он назвал «активное воображение». Бессознательное разговаривает с нами на языке образов, символов, сновидений, метафор. Визуализация не только будущего, но и прошлого – способ договориться с собственной психикой, лучше понять свои мотивы, стать свободнее и счастливее.

Целью визуализации является «убеждение» своего подсознания и ума в том, что некое состояние или действие вполне реально и возможно для вас.

Правила визуализации:

Все, что происходит в вашем «фильме», происходит только с вами и ни с кем другим. Все, что вас окружает, вы видите «через себя», своими глазами, как в жизни. Помимо того, что в процессе визуализации мечты вы обязательно должны испытывать эмоции, очень важным является реалистичность переживаемого образа.

Техника визуализации:

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Закройте глаза. И представьте, что мышцы во всем теле, начиная с пальцев ног и заканчивая головой, поочередно расслабляются. Напряжение вас покидает. Дышите медленно и глубоко. Сосчитайте от десяти до одного, ощущая на каждом счете все большее расслабление. Начинайте представлять свое желание в мельчайших подробностях. Если это предметы, то рассмотрите их со всех сторон, потрогайте. Представьте, что все происходит именно так, как вы хотите. Это ваша визуализация, поэтому в ней все будет так, как вы пожелаете. Представляйте конечный результат – ваше желание исполнилось, вы получили то, чего хотели. Обязательно используйте ощущения. Дело в том, что закон притяжения работает тогда, когда мы вкладываем в свои мысли и образы эмоции. С их помощью сила желания увеличивается и начинается процесс трансформации.

Визуализируйте свое желание перед сном и с утра сразу после пробуждения.

Из практики клиентов

Визуализация желания «Я еду с Настей в Берлин на 3 дня в Legoland в августе 2016 года»

«Я сажусь в комфортабельный автобус с Настей для поездки в Германию. Я чувствую восторг от предстоящей поездки. Я слушаю рассказы Насти о Леголенде во время путешествия. Время и дорога пролетают быстро. На границе с Польшей я посещаю dutyfree. Покупаю конфетки Насте.

В 16 часов мы подъезжаем к гостинице. У меня с дочкой двухместный номер. Я оставляю вещи и иду на прогулку по ближайшим окрестностям. После прогулки мы ужинаем и ложимся спать.

Рано утром на следующий день мы выезжаем в Леголенд в Гюнцбург. Через 6 часов мы уже в Леголенде. Я покупаю билеты на двоих и мы проходим в город. Целый город Лего. Я фотографирую Настю и фотографируюсь сама. Я очень рада, что мы посещаем этот парк. Я гуляю с Настей отдельно от группы.

В 18 часов мы собираемся у автобуса и едем обратно в Берлин. После ужина я делюсь с дочкой впечатлениями, смотрю фотографии.

Утром я с Настей и остальной группой еду в музей и зоопарк. Это очень большой и красивый зоопарк. Погода сегодня радует. Мы гуляем около пяти часов по зоопарку и я чувствую себя замечательно.

После зоопарка мы с Настей отправляемся в аквапарк «Тропический остров» на три часа. Это удивительное место. Огромный аквапарк. Я получаю огромное наслаждение от этого дня. В гостиницу мы вернулись уставшие и довольные.

Утром на следующий день вместе с группой мы идем гулять по бульвару Курфюрстендамм на шоппинг-терапию. У нас свободное время до 14 часов.

В 15:00 мы выезжаем из Берлина домой и вечером уже в Калининграде.

Я очень довольна поездкой! Я зарядилась энергией и желанием посетить Берлин еще раз. Я чувствую желание путешествовать.»

Притча о счастье

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

2.4 Намерение

Намерение – это основная движущая сила, благодаря которой в нашей жизни и происходят перемены. Оно переносит нас из мира желаний в мир действий и позволяет нам воплотить в реальность все то, о чем мы мечтаем.

Намерение очень отличается от желания. Желание отвечает на вопрос «чего я хочу?» и оно эмоционально окрашено. А если, к примеру, человек намерен похудеть, то желание для него – уже пройденный этап. Он принял его, сформировал намерение и уже начинает действовать, оставив эмоции позади. Потому что переживать и беспокоиться ему уже некогда – он на пути к своей цели.

Своим намерением мы приводим в действие процесс реализации нашего желания.

Для более полной картины приведу несколько цитат. Из книги В. Синельникова «Сила намерения»:

«Каждый человек сам создает свой мир, свою жизнь». Как это понимать? «Человек создан по образу и подобию Бога» и по сути своей является Творцом. Творцом своего мира. Это очень важно осознать. И создаем мы свой мир своими мыслями, чувствами и эмоциями. Наше действие начинается не со слова и не с движения, а с нашей мысли. Мысль – универсальная форма энергии, и сила ее колоссальна.

Наши мысли и чувства материализуются, то есть воплощаются в реальность.»

Из книги В. Зеланда «Трансерфинг Реальности»:

«Очень часто мы не добиваемся цели потому, что недостаточно настойчиво стремимся к ней. Многие цели просто не успевают реализоваться, если человек быстро остывает, махнув рукой на „безнадежное“ дело. Ещё

одна характерная ошибка многих людей состоит в стремлении добиться всего и сразу. Если поставлено много целей, никак друг с другом не связанных, тогда вся мысленная энергия бесполезно распыляется в пустоту. Секрет в том, что к реализации приводит не само желание, а установка на желаемое. Работают не сами мысли о желаемом, а нечто другое – то, что трудно описать словами. Эта некая сила стоит за кулисами сцены, на которой разворачивается игра мыслей.

И тем не менее последнее слово за этой силой. Вы, конечно, догадались, что речь идет о намерении».

Для реализации намерения, необходимо написать шаги на пути к вашему желанию.

Какую информацию вы узнаете?

С кем встретитесь?

Что почитаете?

Куда ходите?

Правила все те же. И самое главное, все это нужно писать от руки. Не печатать, не записывать на диктофон, а изложить на бумаге. Записывая, вы совершаете своеобразный ритуал – желание становится четко оформленной целью и отправляется во Вселенную.

Что здесь важно? Шаги должны быть только ваши. Только то, что зависит от вас сейчас. Например, желание «я выхожу замуж». Что вы можете сделать уже сейчас? Поскольку желание именно про свадьбу, про замужество, то и шаги могут быть, например, такие:

Я описываю своего будущего мужа (если его еще нет).

Я читаю журналы про свадьбу.

Я хожу на различные мероприятия, где много мужчин, минимум 1 раз в неделю.

Я каждый день выгляжу красиво и ухоженно.

Я читаю книги о том, как познакомиться с мужчиной, 1 раз в неделю.

Я смотрю вебинары про знакомства 1 раз в неделю.

То есть никаких абстрактных желаний типа «я знакоюсь с молодым человеком, он мне делает предложение, мы едем в загс» и так далее. Теоретически это план, который может быть у вас в визуализации. Но в жизни физически его пока не осуществить, потому что вы еще не можете всего этого сделать.

Из личной практики

Желание – я играю на пианино любую композицию с листа к декабрю 2016 года. Я описала в своем дневнике желаний подробно свою мечту и составила вот такой план:

Я играю на пианино каждый день по 2 часа.

Я учу ноты каждый день.

Я делаю задания по сольфеджио в тетради каждый день.

С сентября 2016 года я занимаюсь с преподавателем 3 раза в неделю.

Я играю гаммы каждый день по 30 минут.

Из практики клиентов

Желание – мой вес с июня 2016 года составляет 75 кг.

Шаги:

Я каждое утро делаю зарядку с мая 2016 года.

Я каждый день занимаюсь на тренажере с мая 2016 года.

Я пробегаю на тренажере от 15 км в день, увеличивая расстояние и время занятий с 10 мая 2016 года.

Я взвешиваюсь каждое утро с мая 2016 года.

Я употребляю здоровую и низкокалорийную пищу с мая 2016 года.

Я выпиваю 2 литра воды в день.

Я ужинаю за 4 часа до сна каждый день.

Я употребляю алкоголь не более 1 раза в неделю.

Я употребляю собственную выпечку в первой половине дня (до 12 часов) не более 2 раз в неделю с мая 2016 года.

Я говорю себе комплименты у зеркала каждое утро с мая 2016 года.

Притча о намерении

Однажды Учитель спросил учеников:

- На бревне сидели три лягушки. Одна из них решила прыгнуть в воду. Сколько лягушек осталось на бревне?

- Три. - неуверенно ответил один из них.

- Конечно, три лягушки, - улыбнулся Учитель. - Поскольку лягушка только решила прыгнуть, но не предприняла для этого никаких действий.

Никогда не путайте действие с принятием решения. Иногда вам кажется, что вы уже прыгнули, но на самом деле вы по-прежнему сидите на бревне.

2.5 Ритуалы

Само слово «ритуал» происходит от латинского *ritualis* – обрядовый. Для наших предков ритуальные обряды были, с одной стороны, своеобразным способом общения со сверхъестественными силами природы (например, обряды «задабривания» языческих богов), а с другой – служили для «узаконивания» положения и отношений между соплеменниками (яркий пример – обряды инициации, существовавшие практически у любого народа). Многие из этих ритуалов канули в небытие, другие приобрели религиозно-практическую форму (перешли в церковные обряды), а третьи начисто утратили магический колорит и стали частью гражданского кодекса, делового этикета и дипломатического протокола.

Ритуалы, обряды, заговоры всегда использовались на Руси для той или иной цели. В настоящее время ритуалы уже используются и в религии, и в психологии, и в повседневной жизни. Именно их мы и будем использовать для исполнения желания.

Современная практическая магия со всеми своими обрядами способна вселить в душу любого человека оптимизм. А это уже первый шаг к победе. Человек, который верит в удачу, добьется ее непременно. Человек, верящий в исцеление, продлит свою жизнь и укрепит здоровье, мобилизуя все силы организма. Человек, жаждущий любви, будет любим вновь. Немного подтолкнуть, направить в нужную сторону, вселить уверенность – вот задача современного ритуала.

Выделим несколько характерных признаков, которые обуславливают столь сильное влияние ритуалов на нашу жизнь.

Ритуал – это:

- бессмысленные действия;
- надежда на чудо;
- настраивание на удачу и позитив;
- концентрация на определенных действиях.

Цель любого ритуала - заручиться поддержкой «высших сил».

В основном ритуалы на желания взяты из игрового психотренинга Симорон: исполнение желаний волшебников, которым может стать каждый. Это не магия, не эзотерика и не философия, это воплощение позитивных мыслей в реальность. Симоронить - это значит играть, выходить из проблем, совершать смешные ритуалы, чтобы желание исполнилось.

По своей сути Симорон - это способ повлиять на жизненные обстоятельства, взглянув на них под другим углом. Психотренинг насыщен юмором, веселыми упражнениями и ритуалами для достижения поставленных целей. Метод был изобретен Петром и Петрой Бурланами, они основали это движение по покорению неудач и приумножению радости в жизни человека.

Ритуал Симорона - это комплекс действий, который позволяет достигнуть желаемого. Часто симоронский ритуал напоминает магический, с заговорами и обращениями к Луне. Практически всегда ритуалы дают эффект, если волшебник верит в исполнение своего желания и помощь Симорона.

Симорон помогает в достижении целей, но главное, чтобы любая цель была во благо. Бурланы, авторы методики, говорят, что если захотеть Мерседес, как у соседа, Симорон тут не помощник, а вот на скрипке научиться играть - это с легкостью.

Примеры ритуалов Кораблик

Сделать кораблик из листа, на котором написано желание, и отправить плыть по любому водоему со словами «Кораблик пускаю – свое желание исполняю».

Самолетик

Сделать самолетик по той же схеме и запустить его с высокого этажа со словами «Самолетик пускаю – свое желание исполняю».

Славянский ритуал на желание

Этот ритуал поможет добиться быстрого исполнения желаний.

Для него нужно подготовить свечу и собственной рукой написать желание. Древние славяне использовали бересту, но за неимением таковой можно взять и обычную бумагу.

Скрутите свечу 7 раз, это счастливое число. Поэтому постарайтесь найти мягкую и длинную свечку, для того чтобы на ней обязательно получилось 7 закрутов.

Проделав это, положите записочку со своим желанием под эту свечу и зажгите её. Желательно смотреть на огонь и думать о своём сокровенном желании. Постарайтесь почувствовать большую радость от его исполнения. Пускай этот процесс продлится у вас минут 10-15. Затем можете оставить свечу догорать, только не пропустите важный момент – когда её пламя дойдёт до седьмого закрута. Тогда осторожно выньте записку из-под свечки и торжественно сожгите её в пламени во время горения счастливой седьмой закрутки. Обязательно поблагодарите за помощь Вселенную.

Волшебный треугольник

Вам понадобится лист красной цветной бумаги и красная ручка. Возьмите этот листочек и с обратной стороны запишите свое желание.

Сверните этот листик в треугольник (красной стороной наружу) и спрячьте как можно дальше. Так, чтобы самому забыть, куда спрятали.

Стакан воды (ритуал от Вадима Зеланда)

Напишите на листке бумаги свое желание. Поставьте на этот листок стакан воды. Потрите ладони, представьте между ними плотный сгусток наподобие воздушного шара. Это ваша энергия. Поместите стакан между ладонями, не касаясь его. Проговорите осознанно и убежденно свое желание, по возможности представляя его в воображении. Затем выпейте воду. Прodelывайте эту процедуру утром, после пробуждения, и вечером перед сном. Ваше намерение будет реализовано.

Китайская магия для исполнения желаний

Для успешной реализации своих планов приобретите девять китайских монет с квадратными отверстиями посередине. Оденьте все эти монеты на красный шнурок или нитку и храните такое ожерелье в своем доме. Время от времени зажимайте в руках этот амулет и представляйте, что ваша мечта воплощается в жизнь.

Солнечный ритуал бодрости

Солнце обладает огромнейшим запасом силы и энергии. Вы можете получить от него заряд бодрости.

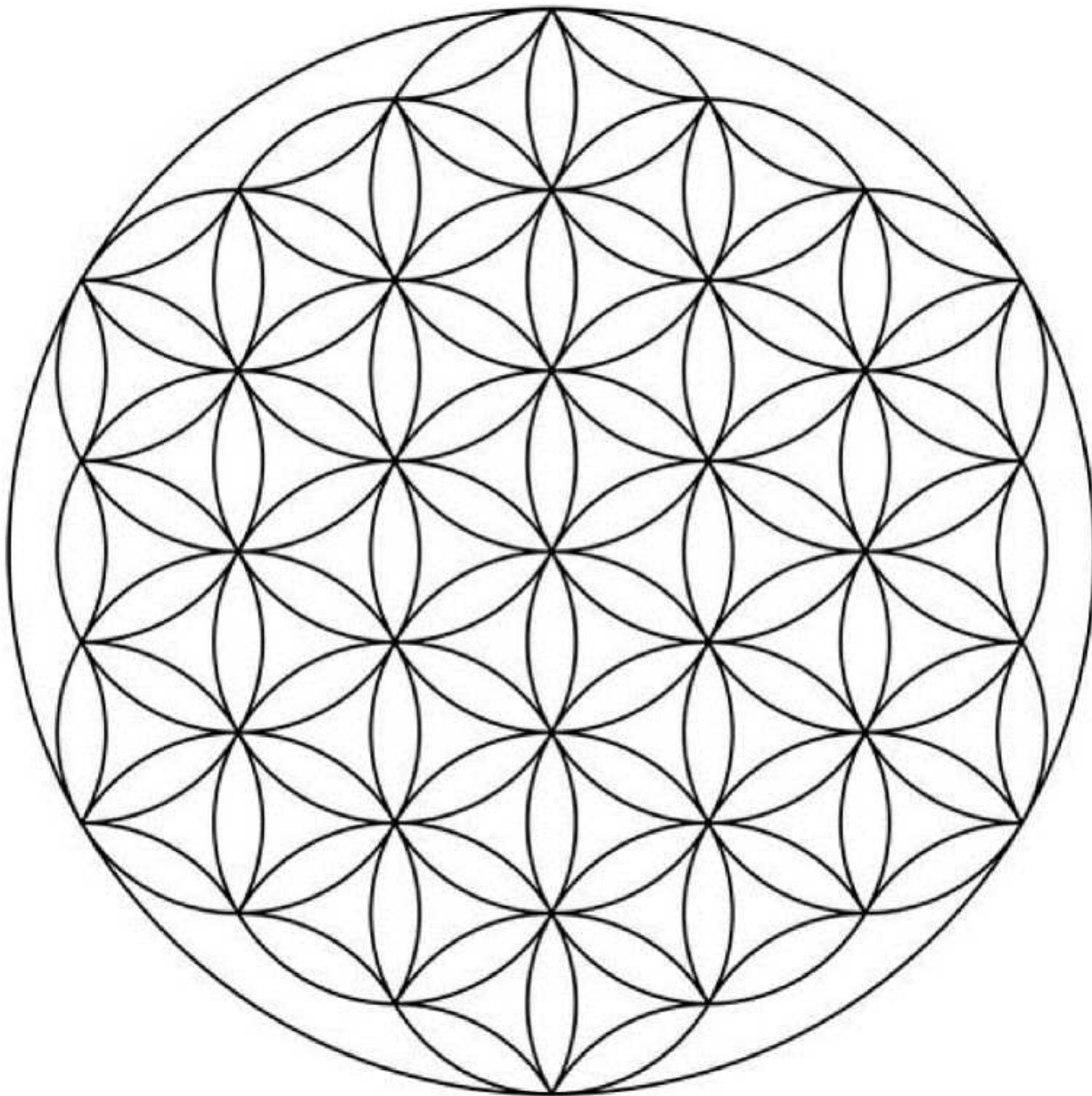
Для этого в солнечный день выйдите на улицу (лучше выбрать безлюдное место). Поднимите лицо к солнцу, на пару минут закройте глаза, почувствуйте его тепло и трижды скажите такие слова:

«Солнышко красное, солнышко ясное, надели меня силою твоею, дай добра, дай тепла, дай бодрости».

Представьте, что всё то, чего вы желаете, приходит к вам с его лучами.

Мандала исполнения желаний

В переводе с санскрита «мандала» звучит как «магический круг», она является символом совершенства, вселенской гармонии, любви и воплощения мечты. Мандала пришла к нам с Востока, где считается, что в глубинах подсознания человека хранится вся информация о нем самом, о его прошлом и будущем.



Приступайте к раскрашиванию магического круга, ни на секунду не отпуская свою мечту и продолжая о ней думать. Используйте цветные карандаши, фломастеры или акварельные краски. Правил нет. Все подскажет ваше подсознание. Просто отдайтесь целиком этому процессу, и ваша рука сама выберет подходящие цвета.

Теперь осталось аккуратно вырезать мандалу желаний и найти для нее подходящее место. Старайтесь разместить ее там, где вы сможете пересекаться с ней

взглядом как можно чаще, вспоминая при этом о своей цели. Положите ее под подушку, повесьте на стену или вклейте в свой ежедневник. Главное – общайтесь с ней, придумайте ей имя и называйте ее так – теперь это ваша личная волшебная вещь, посылающая запросы во Вселенную.

Когда ваше желание исполнится, поблагодарите мандалу и Вселенную за помощь в его реализации. После этого с ней нужно будет расстаться – сжечь или разрезать на маленькие кусочки.

Молитва

Молитва, исполняющая любые желания, если это угодно Богу. Читать четко и ясно 3 дня подряд по 3 раза. После трёх дней чтения выложить эту молитву там, где её увидят, в конце молитвы напишите свои инициалы. Текст будет такой:

«Святой Дух, решающий все проблемы, проливающий свет на все дороги, чтобы я могла прийти к своей цели. Ты, дающий мне божественный дар прощения и забвения всякого зла, содеянного против меня, во всех бурях жизни пребывающий со мной. В этой краткой молитве я хочу возблагодарить тебя за всё и ещё раз доказать, что я никогда и ни за что не расстанусь с Тобой, несмотря ни на какие иллюзорности материи. Я хочу пребывать с Тобой, в твоей вечной славе. Благодарю Тебя за все твои благодеяния ко мне и моим ближним. Прошу Тебя, помоги: (желание)».

Проблема

Нарисуйте на листе бумаги вашу проблему. Возможно, получится зеленое чудо-юдо, либо зигзаги,

стрелы. Когда рисунок будет готов, торжественно его порвите. Ключки можно сжечь или рассеять по ветру. Ритуал иногда повторяйте.

Плохой человек

Представьте, что человек, который вас напрягает и утомляет своим поведением, в виде маленькой фигурки находится у вас на ладони. Мысленно пожелайте ему удачи и... сдуйте с ладони. Этот обряд можно делать хоть каждый день.

Ритуал на удачу «Когда бьешь ключом, тебе все нипочём!»

Если у вас в жизни в ближайшее время намечается какое-то особенное событие, например, через неделю вы сдаете важный экзамен или запускаете собственный бизнес, то вам очень пригодится этот ритуал. Каждый из нас слышал фразу «бить ключом». Дело в том, что все большие реки берут свое начало из маленьких ключей, то есть родников. И они невероятно сильны, ведь пробиваются из-под твердой почвы. Потому ключ – это начало, пробуждение, зарождение, новая жизнь. Потому, когда мы говорим о человеке, произнося фразу, «жизнь бьет ключом», мы подразумеваем, что человек успешен. Возьмите в руки ключ – обычный дверной ключ. Ключ должен быть вашим. И держа ключ в руке, подумайте о той ситуации или событии, в которой хотите добиться успеха. И. бейте ключом! Не удивляйтесь, просто бейте ключом обо что угодно – стену, пол, стол, дверь.

И приговаривайте «жизнь моя бьет ключом», или «дела мои бьют ключом», или же как ваша душа

пожелает, только обязательно используйте словосочетание «бить ключом». Бить можете столько, сколько захотите.

Кодирование денег

Симоронское кодирование на деньги состоит в следующем.

Берёте число своего дня рождения, складываете цифры между собой.

Полученное число умножаете на 9.

Полученные цифры опять складываете между собой.

Полученное число ручкой или зелёным маркером пишете у себя на теле со словами: «Кодирую себя на деньги». Все, ждите результата.

Унитаз

Есть какие-то проблемы? Просто спустите их в унитаз! Когда вы отправляетесь по делу в уединенную комнату (туалет), берете с собой ручку и пишете свою проблему на туалетной бумаге. Можете даже написать свои душевные терзания по поводу данной проблемы. А можете не писать – дело ваше. И затем, сделав дело, спускаете эту бумажечку в унитаз. Вот и все!

Поперло

Представьте себе цель, которую хотите достичь. Перед тем, как предпринимать действия, заберитесь на стул и (убедившись, что над головой нет люстры) прыгайте с него с криком «поперло!», щелкнув в воздухе

пальцами. Прыгать таким образом нужно раз в день в течение недели.

Карта желаний

Уникальный ритуал, который работает всегда. Если ваше желание осознанно, истинно и важно, смело клейте его на карту желаний.

Основные правила составления:

В центре следует расположить ваше недавнее фото.

Если у вас есть фото людей, которые символизируют успех, счастье и так далее, обязательно наклеивайте сверху свое лицо.

Если это путешествие (фото страны или курорта), наклеивайте на них свою фотографию и фото тех, с кем хотите поехать.

Какой-то конкретный успех можно и без картинок изобразить - например, 1 000 подписчиков в инстаграме, или 10 тренингов в месяц, или сумму заработка в месяц.

Обязательно проверяйте свою карту желаний на предмет исполнившихся или ненужных. И лучше мастерить ее своими руками - так энергия, направленная на составление, будет гораздо больше, чем при составлении электронной карты желаний.



Благодарность

Одно из самых сильных и могущественных чувств. Принцип простой: излучаем благодарность – в ответ получаем благодарность. Я рекомендую благодарить про себя каждый день перед сном все, что вы имеете. А потом и то, что хотите иметь, как будто у вас это уже есть. Так вы еще быстрее привлечете это в свою жизнь.

Притча о душе и желаниях

- Алло, здравствуйте. Могу я поговорить с Богом?
- Здравствуйте. Соединяю.
- Здравствуй, душа моя. Я внимательно слушаю тебя.
- Господи, впереди Новый год. Прошу тебя, исполни мои желания!

- Конечно, дорогая, всё что угодно! Но сначала я тебя соединю с отделом исполненных желаний, постарайся понять, какие ты допускала ошибки в прошлом.

Металлический голос в трубке: «Подождите, пожалуйста, сейчас соединим вас с оператором отдела желаний».

- Приветствую вас. Что бы вы хотели узнать?

- Здравствуйте. Меня к вам перенаправил Господь, он сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.

- Понятно, минуточку. А, вот! Все желания души. Увесистый фолиант! Вы слушаете?

- Да, внимательно.

- Начинаем с последнего года:

1) Надоела эта работа! (Исполнено, работа надоела.)

2) Муж не обращает внимания. (Исполнено, не обращает.)

3) Ой, мне бы немного денег. (Исполнено, на хлеб хватило, на сапоги не потянешь.)

4) Подруги - дурочки. (Исполнено.)

5) Мне бы хоть какую-нибудь квартирку. (Исполнено, на 10-м этаже под самой крышей, которая протекает, просила ведь какую-нибудь.)

6) Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку. (Получи «Запорожец» лохматого года.)

7) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь. (Исполнено, к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна.)

8) Ну что такое, никто цветов не подарит. (Исполнено, не подарит.)

Продолжать? Здесь примерно на год чтения.

- Нет, нет, всё поняла!!! Переведите мой звонок на Творца!.. Господи, я всё поняла! Я буду отслеживать каждую мысль, даже самую маленькую! Я прошу тебя всегда посылать мне позитивные мысли и цели!

Глава 3. Почему желания не исполняются

Люди находят действительность неудовлетворительной и поэтому живут в мире фантазий, воображая себе исполнение своих желаний. Сильная личность воплощает эти желания в реальность. Слабая так и живёт в этом своём мире и её фантазии воплощаются в симптомы различных болезней.

Зигмунд Фрейд

Почему желания не исполняются, мечты не сбываются, цели не достигаются?

Рассмотрим самые частые причины этого и вопросы, которые помогут осознанно разобраться в этом.

1. Желание остается на уровне хотения.

«Я хочу». Отсутствие реальных усилий. По сути вы ничего не делаете для своего желания. Возможно, вы даже перевели желание в цель. Но хоть какие-то шаги для достижения этой цели вы не делаете.

Что я делаю для своего желания?

2. Лень.

Лень – это понятие условное, за ней всегда скрывается одна из трех истинных причин такого состояния:

– неинтересное занятие (отсутствие реальной мотивации);

– усталость (чаще всего это накопленная усталость);

– страх.

Мне это интересно? У меня есть физические и моральные силы на это? Я этого не боюсь?

3. Низкий ранг в системе ценностей (из книг А. Свияша).

Все ценности можно расставить в порядке приоритетности.

Самая распространенная причина задержки с достижением желанного результата состоит в том, что вам этот заказ, на самом деле, почти не нужен. Вам это не нужно и не важно, у вас эта ценность стоит на пятом или седьмом месте. Внешне вы вроде бы суетитесь, но это все не искренне, под влиянием других людей, в порядке выполнения ранее взятых обязательств и так далее. Существует множество других, более важных дел, которым вы отдаете в основном свое время, внимание и энергию. И до тех пор, пока вы для самого себя не измените ранг желанной цели, пока вы не сделаете ее очень важной и значимой для себя, она будет по-прежнему маячить где-то вдалеке. А вы будете довольствоваться текущими и более важными событиями. Так может быть с любой целью.

Женщина вроде бы хочет выйти замуж и порой даже предпринимает для этого вялые усилия, но не понимает, зачем ей это надо. Мужчина хочет заработать больше денег, но он пробует это делать под напором жены, а самому ему эти деньги совершенно не важны, поскольку он все время отдает либо самому процессу работы, либо какому-то увлечению (Интернет, рыбалка, пиво и так далее).

Насколько это важно для меня? И важно ли вообще?

В приоритете ли это сейчас?

4. Получение скрытых выгод (из книг А. Свияша).

Иной раз наши внешние усилия вступают в противоречие с внутренними потребностями. Внешне мы хотим избавиться от чего-то (обычно от болезней), а внутри не готовы отказаться от тех выгод, которые дает нам нынешняя ситуация.

Например, женщина больна гинекологическим заболеванием, которое позволяет ей отказывать в интимной близости нелюбимому мужу. Она пытается выздороветь, применяет все способы лечения заболевания, а результата все нет. Почему? Потому, что она не решила для себя, каким образом она будет отгонять мужа, если нечаянно выздоровеет. То есть болезнь ей пока что нужна, чтобы не попасть в стрессовую ситуацию с мужем. А раз нужна, то она и не проходит, невзирая на все усилия врачей и самой больной.

В чем выгода моего сегодняшнего положения без этого желания?

5. Противоречивость интересов участников процесса (из книг А. Свияша).

Еще вариант – это ситуация, когда несколько человек имеют противоположные устремления и тем самым как бы компенсируют усилия друг друга. Так часто бывает в семье, члены которой имеют противоположные мнения по одному вопросу.

Мама мечтает о расширении жилой площади, папа – о покупке нового автомобиля, бабушка – о хорошем огороде, а сын заявляет, что он никогда и никуда не уедет из этой квартиры, поскольку у него здесь друзья и все остальное. В итоге жизнь затрудняется решить, помогать ли ей маме с улучшением жилищных условий, папе с машиной или ребенку с его желанием ничего не менять. Побеждает обычно ребенок – его желания очень чисты и энергичны.

Как изменится моя жизнь и жизнь моего окружения, когда исполнится это желание?

6. Заниженная самооценка (из книг А. Свияша).

Сложности с достижением поставленной цели могут возникнуть, если вы имеете низкую самооценку и не верите, что вы этого достойны. Или что такое может произойти в вашей жизни. Вы хотя и улыбаетесь, но

считаете себя маленьким и сереньким, обреченным довольствоваться малым. Вы можете попросить у жизни миллион долларов сразу, но если этот миллион не из вашей реальности, то вы просто не поверите в то, что он может у вас появиться. Он и не возникнет.

Достоин ли я этого? Верю ли я в это?

7. Жизнь указывает на ошибочность результата (из книг А. Свияша).

В целом все изложенное можно свести к одному выводу: если вы позитивно настроены, но желанная цель не достигается, то тем самым жизнь указывает на ошибочность вашей цели. Она говорит вам: «Эй, товарищ, не спеши! Включи мозги и подумай, так ли нужен тебе тот результат, к которому ты столь усердно ломишься? Не попадешь ли ты в стрессовую ситуацию, если получишь его? Я забочусь о тебе и уберегаю тебя от ненужных тебе переживаний! Будь разумнее!»

Что плохого случится, если я получу это?

Притча о сказке

Сказка пробиралась сквозь заросли неверия и сомнений. Она была такой нарядной, когда отправлялась в путь! Принарядилась, взяла гостинцы – она ведь шла в гости, ее ждут, ей будут рады.

Но не прошла она и километра, как на нее набросились собаки. «Странно, – подумала Сказка, – раньше их здесь не было.» Чтобы отвлечь собак, Сказке пришлось отдать им те гостинцы, которые она несла.

За поворотом на пути Сказки неожиданно возникла пропасть отчаяния. Обойти ее кругом она не могла. Осмотревшись, Сказка заметила тоненький мостик, освещенный солнечным лучом. Ветхий и шаткий, без перил, он был единственной возможностью пройти дальше. И тут повернуть бы Сказке назад – но она

подумала о людях, которые ждали ее, и мужественно ступила на мостик. Она знала, что смотреть вниз нельзя, поэтому улыбалась солнечному лучу и напевала песенку.

Как радовалась Сказка, когда пропасть отчаяния осталась позади! Теперь она пела во весь голос и бодро шла дальше. Она даже не заметила, что красивый цветастый платок, покрывавший ее плечи, упал в пропасть.

А на пути ее вырос густой кустарник. Отломав веточку, Сказка внимательно осмотрела диковинное растение. Это были сомнения, а среди них кое-где росло неверие. Делать нечего, придется пробираться – ведь ее так ждут! «Наверное, уже решили, что я не приду. – думала Сказка. – Говорят, что Сказки нет, что она не для нас. Но я все равно слишком люблю вас, люди! Знайте это! И я все равно к вам приду, даже если для этого мне придется переплыть море слез!» Внезапно заросли кончились. И перед израненной ветками Сказкой открылось вовсе не холодное злое море, а светлые сердца людей. Она пришла, она победила!

И Сказка заходила в каждое сердце, согревала людей своим светом, своей надеждой и любовью.

«Сказка есть!» – думали люди. И для нее это была самая лучшая награда и благодарность.

Глава 4. Ответы на вопросы

Как и почему это работает (процесс загадывания желаний)?

Это магия Вселенной. Вы сообщаете во Вселенную свое истинное желание и всячески показываете, что это очень нужно, очень просите о своем желании. Ну а когда Вселенная отказывала? Это если по-простому.

С точки зрения психологии вы заявляете своему внутреннему ребенку истинное желание, максимально разжевываете, объясняете, зачем это вам. И если оно не противоречит его убеждениям, то ребенок сделает все, чтобы желание реализовалось. Ведь вы с ним заодно. Как раз он и будет двигать вас к этому желанию, создавать возможности и различные ситуации, при которых вам легко будет достигнуть этого.

Простой пример. Желание – съесть шоколадку. Вы говорите: «Через час я ем шоколадку у себя дома». Вы объясняете себе, что сейчас плохое настроение или вам нужно максимально сосредоточиться на работе и шоколадка просто необходима! Она спровоцирует мозговую активность, хорошее настроение и самочувствие. Что делает внутренний ребенок? Он хлопает в ладоши и начинает исполнять ваше желание. То есть он придает вам энергии для совершения действий, которые и реализуют желание. Например, вы идете в магазин и покупаете ее, пишете в соцсети, что хотите шоколадку и кто-нибудь просто приносит ее вам, говорите своим близким и кто-то вас угощает.

С крупными желаниями то же самое, только действия будут посложнее. Вам начнут встречаться нужные люди, идеи сами будут появляться в голове и так далее.

Почему? Потому что все в этой жизни – для нас. А не против нас. Мир готов выполнить любые наши желания, если они действительно нам нужны.

А если я не верю в загаданное, сбудется ли желание?

Смотря как вы не верите. Если вы сознательно не верите, но в бессознательном есть установка, что чудеса бывают или все загаданное сбывается, например, из детства, то желание сбудется. Если в бессознательном есть четкая установка, что Деда Мороза нет, чудес не бывает и так далее, опять же из детства, то как бы вы не верили, желание не сбудется. Вспомните свое детство. Во что вы верили? Не было ли у вас слез, когда вы узнали, что Деда Мороза не существует?

Я загадала. Теперь можно просто ждать?

Нет. Загадала – написала – проверила на истинность – визуализировала – перевела в намерение – поработала с негативными установками, которые мешают этому желанию – поблагодарила всех и вся. Примерно такой план.

Без всего этого исполняются только желания, загаданные под влиянием сильных чувств. Но это обычно не поддается контролю и воспроизвести крайне тяжело. Очень близко к этому состоянию находится визуализация. Поэтому столько действий.

В какое время лучше загадывать желание? И влияет ли это вообще?

Влияет, только если верить в это. Загадывать желание в определенное время (новолуние, солнцестояние, одинаковые часы и минуты, Новый год, при задувании свечи и так далее) – это своеобразный ритуал, в который человек верит подсознательно, исходя из установок детства или общепринятых традиций.

Но в любом случае этого не достаточно. Для исполнения своего желания все равно нужно что-то

делать.

Что делать, если желание долго не сбывается?

Загадать новое желание. Возможно, есть ошибка в формулировке, или это желание вам уже просто не нужно, или оно приведет к негативным событиям и жизнь оберегает вас.

Всегда ли нужно записывать желание на бумаге?

Я рекомендую записывать всегда. Запись на бумаге переводит желание в цель и заставляет задуматься над его истинными причинами. Но только в том случае, если делать это осознанно.

Можно ли рассказывать о желаниях другим людям?

Все зависит от того, во что вы верите. Если вы верите в то, что рассказывать желания нельзя, иначе они не сбудутся, то не рассказывайте. Если такого суеверия нет, то говорите кому хотите. Универсальной рекомендации тут нет.

На что больше надеяться при загадывании желаний - на себя или на Вселенную?

Безусловно, на себя. Вселенная лишь отражает все то, что у вас внутри.

Загадал, а потом передумал. Как быть?

Вычеркнуть и записать новое желание. Даже если старое желание сбудется, для чего-то оно вам нужно.

Почему у других желания исполняются без усилий?

У людей с позитивным мышлением очень мало ограничивающих убеждений про желания, мечты, цели и про их достижение.

Можно ли желать за других?

Нет. Такие желания просто не сбываются.

Зачем все-таки загадывать желания?

Для того, чтобы чувствовать жизнь. Ведь вся она состоит из желаний. Даже читая сейчас эту книгу, вы

осуществляете свое желание – прочитать эту книгу.

Как в обычной жизни мне все это поможет?

Чем больше желаний, тем ярче, насыщеннее и счастливее жизнь. Если вы будете точно знать и осознавать, какие именно желания вам нужно осуществить для счастья, какие удовлетворят ваши потребности, то и сами вы станете намного гармоничнее, а жизнь, как зеркало, будет отражать вашу гармонию во внешний мир.

Притча о решениях

Как-то раз отец со своим сыном и осликом в полуденную жару путешествовал по пыльным улицам города. Отец сидел верхом на осле, а сын вёл его за уздечку.

– Бедный мальчик, – сказал прохожий, – его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?

Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал:

– Как не стыдно! Малый сидит верхом на ослике, как султан, а его бедный старый отец бежит следом.

Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на ослика позади него.

– Люди добрые, видали вы где-либо подобное? – заголосила женщина. – Так мучить животное! У бедного ослика уже провис хребет, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, несчастное существо!

Не говоря ни слова, отец и сын, посрамлённые, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как

встретившийся им человек стал насмехаться над ними:

- Чего это ваш осёл ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везёт кого-нибудь из вас на себе? Отец сунул ослику полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына.

- Что бы мы ни делали, - сказал он, - обязательно найдётся кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать.

Заключение

Вы прочитали книгу до конца и уже наверняка готовы пользоваться моим опытом. Просто следуйте инструкции, и вскоре этот процесс войдет у вас в привычную жизнь, а желания будут исполняться буквально по щелчку пальцев. Со стороны всем будет казаться именно так. Но вы-то будете знать, что это была самая настоящая работа с помощью ряда техник и ритуалов. Потому что для реализации своего истинного и осознанного желания нужно самостоятельно приложить максимум усилий!