

АННА КОЛЬЧУГИНА

Карта Желаний

ПОДАРИ СЕБЕ НОВУЮ
ЖИЗНЬ

КАК ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ, ЧТОБЫ ОНИ ИСПОЛНИЛИСЬ

Светлая магия

Анна Кольчугина

**Карта желаний. Подари
себе новую жизнь**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.9
ББК 88.52

Кольчугина А. А.

Карта желаний. Подари себе новую жизнь / А. А. Кольчугина —
«Эксмо», 2018 — (Светлая магия)

ISBN 978-5-04-095100-0

У вас есть заветные желания? Возможно, вы хотите что-то изменить в своей жизни, раскрыть свои таланты, осуществить мечты? Поверьте, мы живем в щедром и прекрасном мире, полном возможностей! Надо лишь правильно сформулировать желания, Вселенная услышит вас и обязательно откликнется! Эта книга содержит четкий пошаговый план, следуя которому каждый может разобраться в своих желаниях, сформулировать их и составить собственную карту. В книге есть примеры формулировок желаний, подробные инструкции по изготовлению карты, примеры иллюстраций, которые помогут визуализировать желания. Попробуйте сделать свою карту! Подарите себе новую жизнь!

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-095100-0

© Кольчугина А. А., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Вступление	6
Что такое Карта желаний	8
Зачем это нужно?	10
Моя история	13
Чем вам поможет профессионал	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анна Кольчугина

Карта желаний. Подари себе новую жизнь

*Посвящается моим родителям,
Казанцевым Александру Анатольевичу
и Татьяне Васильевне, и сестре Алёне.
Спасибо, что вложили в меня так много,
и теперь мне есть что отдать миру.*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации: Svetlana Kutsin, somen, Marinika / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Nadezhda Molkentin, geraria / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Кольчугина А.А., текст, 2018

© Большакова А.И., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Вступление



Приветствую вас, уважаемые читатели! Меня зовут Анна Кольчугина, я психолог, гештальт-консультант, и уже четвертый год я профессионально помогаю своим клиентам создавать Карты желаний. Эта история началась в 2013-м году, когда мы с моей подругой, специалистом по фэншуй Ириной Ермохиной, задумали совместный проект про загадывание желаний, который объединил бы в себе фэншуй и психологию. За основу мы взяли уже ставший популярным в то время формат Карты желаний.

Думаю, многие из вас слышали, что методы визуализации желаний прекрасно работают, но немногие понимают, что для этого в своих желаниях нужно суметь разобраться. Нам захотелось подойти к этой теме с позиции осознанности и зрелости, и мы разработали методику создания Карт желаний с опорой на психологические практики.

Сначала мы проверили этот метод на себе, затем – уже в 2015 году – провели несколько тестовых групп. Дальше я развивала нашу концепцию сама, периодически консультируясь с Ириной в вопросах фэншуй.

Постепенно результаты становились лучше, все больше людей приходили на мои группы и онлайн-курсы или заказывали сопровождение в создании своих Карт. И вот наступил волшебный момент, когда меня попросили поделиться нашими открытиями с вами.

Рискну предположить, что вы уже пробовали сами загадывать желания. И, скорее всего, кое-какие из них даже сбылись, но наверняка не все. А случалось ли с вами такое, что желание вроде сбылось, но получили вы не то, что имели в виду? Или что желание исполнилось, а вас это вовсе не радует? За годы работы у нас с Ириной накопился ряд профессиональных секретов, которые помогают нашим клиентам загадывать именно то, что они хотят, и получать желаемое. В этой книге я поделюсь с вами некоторыми из них. А еще дам четкий план, благодаря которому вы сможете создать свою Карту.

Добро пожаловать в волшебный мир исполнения желаний!

Что такое Карта желаний



Карта желаний – это квадратный лист ватмана, на котором зафиксированы ваши желания на некий период времени, обычно на год. Карта делится на девять тематических секторов:

- «Путешествия и поддержка»;
- «Творчество и дети»;
- «Обучение, развитие, знания»;
- «Признание и достижения»;
- «Профессиональная деятельность»;
- «Любовь и отношения»;
- «Семья и здоровье»;
- «Богатство, благосостояние»;
- Центральный сектор, о назначении которого мы поговорим позже.

Сектора располагаются по правилам фэншуй, их нужно закрашивать определенными цветами, соответствующими природному элементу сектора, и заполнять в определенном порядке, согласно идеальному направлению течения энергий. Также есть свои нюансы в том, как правильно формулировать желания и подбирать картинки-иллюстрации. Обычно Карту желаний делают на год, а затем уничтожают, чтобы освободить место для новой. По сути, Карта желаний – это повод задуматься о том, чего вы хотите от жизни, и оформить свои желания наглядно, послав тем самым запрос Вселенной. Посмотреть, как выглядит готовая Карта, можно на вкладке с цветными иллюстрациями.

Карты желаний придумали относительно недавно, в них соединились тысячелетние принципы китайской астрологии и фэншуй и приемы современной позитивной психологии. Поскольку Карта желаний – это не древний метод, а скорее молодой экспериментальный подход, четких и однозначных правил, как ее делать, нет.

Есть лишь строгие правила фэншуй, которые определяют структуру Карты. А остальные тонкости – клеить ли на Карту только картинки или писать желания словами, как выбирать день создания Карты, как ее активировать и так далее – вопрос индивидуального подхода разных

специалистов. Каждый вырабатывает собственную стратегию, и у нас с Ириной тоже сформировалась своя, в основе которой лежит наш личный опыт, а также опыт десятков наших клиентов. В чем-то мы сходимся с другими мастерами, а в чем-то нет. В этой книге я поделюсь с вами и секретами успеха, и историями сделанных ошибок – ведь они тоже помогли нам понять, как нужно загадывать желания.

Специфика моего подхода к созданию Карт – акцент на точные, тщательно выверенные формулировки и предварительную психологическую работу. Осознать желания, проверить их на истинность, устранить внутренние препятствия к их исполнению и поддерживать работу Карты после ее создания очень важно. Я не раз убедилась: чтобы Карта сработала как надо, требуется помощь опытного специалиста.

А лучше двух: мастера фэншуй, который проследит, чтобы ваша Карта была сделана с соблюдением всех правил, и психолога, который поможет вам осознать и сформулировать свои желания.

Зачем это нужно?



Большинство людей верят в существование неких Сил, больших, чем мы сами. Приверженцы монотеистических религий называют эту силу Богом, буддисты – Умом или Пространством, те, кому ближе научный подход – Вселенной, которой управляют законы физики. Сделать свою Карту желаний – значит сообщить этим внешним Силам, чего вы хотите от жизни.

Почему загаданные желания сбываются, доподлинно не известно, на этот счет существуют десятки теорий. Мне лично ближе подход буддистов и современной науки, которые сходятся во мнении, что пространство – это огромное информационное поле, на которое мы можем воздействовать своими мыслями, словами и поступками. Отправляя запрос в это поле, мы приглашаем в свою жизнь определенные возможности и события, и, если предпосылки для них есть, Карта желаний может стать мостиком, который нас соединит с нашими мечтами. Важно знать, что новых возможностей Карта не создает, она лишь помогает раскрыть жизненный потенциал, которым вы обладаете в данный момент.

Есть и другая сторона процесса – психологическая. Сам факт того, что вы осознаете свои желания, формулируете их, красиво оформляете и предъявляете миру, запускает перемены, внутренние и внешние. Проработав внутренние блоки, вы разрешаете себе получить нечто большее, чем у вас уже есть, и открыться тем возможностям, которыми насыщено пространство вокруг.

За несколько лет работы с Картами желаний мои клиенты получили десятки дорогих подарков, потому что научились принимать их. Многие поменяли работу, занялись любимым делом, превратили свое хобби в профессию или выстроили карьеру на фрилансе. Одни улучшили свои текущие отношения, а другие, наоборот, вышли из тягостного партнерства и нашли новую любовь. Кто-то выбрал себя и выстроил хорошие отношения с собой. Были и разводы, и свадьбы, даже бегство невесты из-под венца. У кого-то появились на свет долгожданные дети, другие смогли найти общий язык с детьми уже рожденными. И все, кто под влиянием Карты желаний решился на серьезные перемены, не жалели об этом после. По крайней мере, мне о таких случаях не известно.

Желания стоит загадывать хотя бы ради того, чтобы раздвинуть рамки собственных внутренних ограничений и позволить себе больше. Чтобы сделать свою жизнь богаче – материально, эмоционально и духовно. А из благополучия и избытка ресурсов сама собой родится потребность делиться и улучшать жизнь вокруг себя. Поэтому осознанная работа с желаниями – это эффективный метод изменения к лучшему своего жизненного пространства. Когда хорошо вам, будет хорошо и окружающим.

А еще создание Карты желаний, особенно в тандеме с опытным психологом, очень способствует взрослению. Вы познакомитесь с самими собой, признаетесь себе в страхах, осознаете свои истинные потребности и ценности, отсеете наносное. А однажды встретившись с собой, вы уже едва ли сможете закрыть глаза на то, что узнали. И тогда, возможно, наберетесь смелости и начнете отказываться от того, что в вашей жизни устарело и тянет назад, станете прорабатывать свои проблемы.

Сделать свою карту желаний – значит сообщить внешним силам, чего вы хотите от жизни.

Некоторые мои клиенты после создания Карты просили о серии личных консультаций, чтобы устранить внутренние препятствия к исполнению желаний и сделать возможным выход на новый уровень жизни. Безусловно, было и иначе. Столкнувшись с тем, что для воплощения задуманного придется много работать (и не всегда это будет приятно) – кто-то разочаровался в своей карте и перестал поддерживать ее. И конечно, не все возвращаются, чтобы сделать вторую и последующие карты.

В связи с этим мне вспомнилась история одной моей клиентки, которой пришлось сильно измениться, чтобы ее мечты сбылись. Первая ее карта желаний постоянно ставила девушку в такие ситуации, где ей потребовалось научиться защищать свои интересы, отстаивать границы, противостоять манипуляциям. Она ушла с работы, где ее не ценили, завершила бесперспективные отношения. В конце года она сказала: «Со мной не случилось ничего хорошего, моя карта желаний не работает». И, разочарованная, стала жить дальше. Однако тут-то ее желания и начали постепенно исполняться! И пусть она уже сожгла к тому моменту свою карту, процесс был запущен. Вот тогда-то, поняв, как это работает, она пришла за второй картой. Ровно через два года после создания первой. А уже на второй карте начали в полной мере созреть плоды запущенной трансформации. Появилась и новая работа, и отношения – и на этот раз такие, в которых она могла себя хорошо чувствовать и полностью проявить свои таланты и лучшие качества.

Важно понимать, что карта желаний – не волшебная палочка, взмахом которой можно изменить свою жизнь. Она лишь открывает вам новые возможности, но пройти путем внутренних изменений, необходимых для того, чтобы эти возможности разглядеть. Впустить их в свою жизнь и использовать вам придется самостоятельно. И возможно это займет больше времени и потребует больших усилий, чем вы рассчитывали. Каждый сам решает, стоит ли ему делать карту желаний. Мое мнение – однозначно стоит, хотя бы для того, чтобы увидеть, насколько

богатой может быть ваша жизнь, в полной мере раскрыть свой потенциал и позволить себе быть счастливым.

Для каждого из нас Вселенная предусмотрела больше возможностей, чем мы видим, готовы себе позволить и используем. Наша задача – открыть им дверь со своей стороны.



Моя история



Говоря о том, что Карта желаний способствует взрослению и помогает обогатить свою жизнь, не могу не рассказать свою историю. Ведь моя уверенность в том, что наш с Ириной подход действительно работает, основан в первую очередь на личных результатах.

Сейчас, когда я пишу эти строки, работа моей третьей Карты желаний в самом разгаре. Я начинала писать эту книгу в Австрии, в прекрасном доме своих щедрых и заботливых друзей, а закончила в Германии, дома у любимого мужчины, к которому привела меня моя третья Карта. Моя жизнь наполнена таким богатством чудесных возможностей и впечатлений, и уже одно это – отличное доказательство, что Карта желаний действительно работает. На самом деле она

работает НАСТОЛЬКО хорошо, что я уже давно не успеваю использовать все возможности, с которыми она меня соединяет.

Свою первую Карту желаний я создала на первом году работы в режиме фриланса. Профессия психолога в моей жизни третья, позади осталось восемь лет карьеры в сфере маркетинга и преподавание высшей математики. И если математика была моим юношеским увлечением, а карьеру в маркетинге можно сравнить с браком по расчету, то с психологией были зрелые отношения по любви. К смене профессии я пришла осознанно, получила образование в Санкт-Петербургском институте гештальта, а впоследствии стала рекомендованным специалистом этого института. Работа психологом позволила мне расстаться с офисной пятидневкой, а еще подарила ощущение, что я делаю что-то ценное.

Моя жизнь наполнена таким богатством чудесных возможностей, и уже одно это – отличное доказательство, что Карта желаний действительно работает.

Нужно признать, что уйти в свободное плавание после года работы в благотворительной организации было рискованной затеей. Первый год во фрилансе, год формирования клиентской базы, дался мне нелегко. В тот период я сделала свою первую Карту желаний, заручилась поддержкой Вселенной, и тогда работа сама стала находить меня. Я, со своей стороны, использовала все возникавшие вокруг меня возможности. Увидев в ленте новостей пост о новом проекте, в котором мог бы пригодиться психолог, я тут же писала организаторам. В итоге мои пожелания по уровню дохода, прописанные во всех трех Картах, исполнялись почти точно. Оценивая свой средний заработок, я видела, что он лишь чуть-чуть, на восемь процентов, меньше того, что я себе «заказывала» (не зря, видимо, считается, что доход нужно загадывать процентов на десять больше желаемого). За год жизни с первой Картой мой заработок вырос в два с половиной раза!

Во всех моих Картах желаний хорошо работал сектор путешествий. В среднем, я тридцать процентов своего времени провожу в поездках. За два с половиной года жизни с Картами желаний я посетила почти пятьдесят городов в десяти разных странах! Абсолютно все поездки, которые я «заказывала» себе в первых двух Картах, состоялись. Хотя зачастую мне было не понятно, где взять деньги, каждый раз условия чудесным образом складывались: отменялся рейс, которым я и так уже не собиралась лететь, и мне возвращали за него деньги, бойфренд-европеец оплачивал мои авиабилеты, друзья предлагали бесплатно отвезти меня из Австрии в Болгарию... Когда я ехала в одно из таких путешествий, то на всякий случай одолжила денег у подруги. И вернула их сразу по возвращении домой, так как они мне не понадобились! Правда, должна признать, что была и осечка – в период работы третьей Карты желаний мне не дали канадскую визу, хотя я загадала в секторе путешествий, что «легко получаю ее». Но увы: видимо, из-за того, что к моменту подачи документов я уже не справлялась со всем мною загаданным и не была уверена, что хочу в эту поездку, силы моего желания не хватило на исполнение этого пункта. Так тоже бывает, ни у кого Карта не сбавывает на 100 процентов, это нормально.

Зато сразу после создания третьей Карты желаний со мной случилась совершенно чудесная история. Я активировала карту в марте, а на начало мая у меня была загадана поездка за границу, хотя совершенно не было ясности, откуда на нее возьмутся средства. Однако в секторе путешествий у меня было записано: «Когда я хочу куда-либо поехать, для этого складываются условия и находятся средства». А в секторе богатства стояло: «Я получаю и принимаю подарки, в том числе дорогие по моим меркам». Еще год назад я писала вместо «дорогие по моим меркам» конкретную сумму – «от тридцати тысяч рублей». В этот раз решила не ограничивать свою карту. Представьте себе мой восторг, когда буквально через десять дней после активации карты одна из моих постоянных клиенток перевела мне на карту тридцать тысяч

рублей, сказав, что это ее благодарность за хорошие результаты нашей совместной работы! Так у меня появились деньги на поездку, и я окончательно уверилась в том, что мир полон безграничных возможностей. Главное – сделать свою часть работы: определиться, чего же ты хочешь, и снять в голове галочку у пункта «так не бывает, по крайней мере со мной». И конечно – продолжать хотеть.

Это еще далеко не все чудеса, какие случились со мной за последние два с половиной года. Если собрать все истории вместе, получилась бы очень толстая книга. Но, справедливости ради, я должна написать и про другую сторону жизни с Картой желаний. Как я уже говорила, зачастую она заставляет человека меняться. Чтобы начать жить лучше, сначала нужно созреть для этой лучшей жизни, а значит, пройти через кризисы и испытания.

Работа психологом позволила мне расстаться с офисной пятидневкой, а еще подарила ощущение, что я делаю что-то ценное.

Глубже всего мне пришлось проработать тему личных отношений. Как оказалось, чтобы получить зрелое партнерство, в котором мне хотелось жить, сперва мне самой нужно было повзрослеть и многому научиться. Первая же Карта желаний привела в мою жизнь мужчину, с которым у меня появилась возможность отработать часть этих уроков. При второй Карте эти отношения завершились, и я вошла в довольно глубокий кризис, который стал временем переоценки моей личной жизни. Так Карта желаний поставила меня в условия, когда я была вынуждена закрыть все незавершенные истории, а также научиться в отношениях беречь и уважать и себя, и своего партнера. А поскольку я загадывала еще и обрести опору в себе, благодаря этому кризису сбылось еще одно мое желание. Это было нелегко, но необходимо. Третья Карта желаний привела меня к новому партнерству, в котором меня ждали жизнь на две страны, много путешествий, щедрости, нежности, много возможностей взрослеть и учиться по-настоящему любить. Конечно, и в этих отношениях есть трудности, и я не могу знать, что будет дальше – может быть, я буду счастлива в них долгие годы, а может, и нет. Возможно, есть еще уроки, которые мне предстоит усвоить, и будут новые встречи. Но могу сказать с уверенностью, что теперь моя личная жизнь гораздо ближе к тому, о чем мне мечталось, и я благодарна за это.

Таким образом, у Карты желаний есть огромное преимущество. Сделав ее, вы сможете проходить необходимые вам уроки в самых комфортных условиях, на фоне всевозможных приятных событий. Например, мой бывший партнер, тот, что дал мне несколько непростых уроков, был иностранцем. Встречаясь с ним, я, бывало, по месяцу жила в его прекрасном доме в уютной европейской деревушке. Он оплачивал мои билеты, был щедр, мы путешествовали вместе, он вкладывался в мое развитие. Благодаря ему я впервые побывала на международном психологическом «воркшопе», проводившемся на английском языке! Это был бесценный и уникальный опыт. И согласитесь, если для вас пришло время учиться правильно ссориться с партнером и отстаивать свои границы, приятнее делать это на фоне европейских красот, в промежутках между путешествиями, чем ругаться в обшарпанной квартире на окраине серого города в промежутках между походами на ненавистную работу. Поэтому как человек, в полной мере испытавший на себе действие Карты желаний, я говорю вам:

не ждите, что это будет всегда приятно и легко, но и не бойтесь этого опыта. Все ваши усилия окупятся сторицей!

Чем вам поможет профессионал



За годы работы с Картами я убедилась, что они могут быть мощным инструментом улучшения жизни, но могут и заводить в тупик. Сделанные неумело, они либо работают слабо, либо приносят такие перемены, от которых человеку становится еще хуже. Вы можете сделать Карту сами, и вы точно ощутите какую-то отдачу. Часть желаний исполнится, даже если не прибегать к помощи профессионалов. Но если вы сделаете свою Карту со специалистом, то получите наилучший результат из всех возможных! Психолог поможет вам избежать подводных камней и ошибок, подберет филигранно точные, ясные формулировки. Вы будете уверены, что выразили на бумаге именно то, что хотели сказать.

А еще помощь специалиста – это возможность учиться на чужих ошибках, экономить время и деньги. Ведь благодаря тому, что Карта составлена правильно, инвестиции в ее создание очень быстро окупаются! Я помню случай, который произошел в одной из самых первых наших групп. Дело было под Новый год. Одна из участниц (кстати, изначально весьма скептически настроенная) пожелала получать помощь от родственников. И вот буквально через пять дней после активации Карты к ней в гости приехал брат и подарил ей шубу! Она была поражена, написала мне, что никто и никогда не делал ей таких подарков. И это не единственный случай, когда Карта желаний быстро приводит к росту благосостояния – через подарки или повышение дохода, трудового или пассивного. Конечно, случается это не у всех. Если у вас есть внутренние блоки касательно денег, то вам понадобится время и дополнительная работа, чтобы сдвинуть дело с мертвой точки. Но и тут вам пригодится помощь профессионала – чтобы обнаружить внутренние препятствия и устранить их.

При выборе специалиста важно обращать внимание на его квалификацию и опыт, а также на то, какое именно сопровождение он предлагает. Есть много курсов, на которых рассказывают только о технической стороне дела, то есть о том, как правильно составлять Карты. Есть ведущие, которые впадают в другую крайность и уделяют внимание исключительно психологическим аспектам: учат осознавать свои желания, открываться их исполнению и составлять списки конкретных шагов по их реализации. Пусть я буду нескромной, но я горжусь тем, что наша программа одна из немногих включает в себя и технику создания Карт желаний, и глубокую психологическую проработку. Ведь оформить свою Карту согласно принципам фэншуй – это только полдела. Сначала нужно разобраться, чего именно вы хотите, какие потребности стоят за вашими желаниями, какие из них действительно ваши, а какие навязаны обществом или близкими людьми, какие желания по-настоящему актуальны сейчас, а какие всплывают по привычке. Для того чтобы найти ответы на эти вопросы, и нужен психолог-консультант.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.