

АННА КОЛЬЧУГИНА

# Все сбудется!

ПУТЕВОДИТЕЛЬ  
ПО ИСПОЛНЕНИЮ  
ЖЕЛАНИЙ

**Анна А. Кольчугина**  
**Все сбудется! Путеводитель**  
**по исполнению желаний**  
**Серия «Светлая магия»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51374507](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51374507)*

*А. Кольчугина. Все сбудется! Путеводитель по исполнению желаний:*

*ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-095867-2*

### **Аннотация**

Психолог и писательница Анна Кольчугина предлагает вам совершить увлекательное путешествие по своим желаниям. После прочтения книги все ваши сомнения по поводу того, стоит ли что-то загадывать и как именно это делать, рассеются. В качестве бонуса от реализации практик, подробно описанных в этом путеводителе, вы получите не только изменение в материальном положении, но и смену фокуса ваших желаний. Факторы небесной и земной удачи – в качестве еще одного ценного подарка внутри книги!

# Содержание

Вступление	5
Глава 1. Желания и потребности	11
Глава 2. Благая сила или корень зла?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Анна Кольчугина**

# **Все сбудется! Путеводитель по исполнению желаний**

© Кольчугина А., текст, 2019

© Косовских Т. В., фото, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

**\* \* \***

*С глубокой благодарностью, посвящаю эту книгу моему духовному учителю, без которого ее появление не было бы возможным.*

*И всем учителям, направляющим меня на пути.  
Спасибо за ваше терпение, веру в мои возможности,  
уроки человечности и ценные вклады в меня!*

# Вступление

Приветствую вас, уважаемый читатель! Меня зовут Анна Кольчугина. Я психолог-консультант, рекомендованный специалист Санкт-Петербургского Института Гештальта. Провожу консультации и тематические курсы очно и онлайн. Как и у многих других психологов, у меня есть одна область, в которой я разбираюсь особенно хорошо. В моем случае это работа с желаниями.

Я занимаюсь этой темой с 2015 года, опираясь на психологию, практики осознанности и отчасти – на методы древнекитайской системы фэн-шуй. Делаю это с целью научить людей загадывать желания осознанно. Так, чтобы они не только исполнялись, но и улучшали жизнь своих авторов. Что бывает не всегда. Иногда, получив желаемое, мы понимаем, что наша жизнь стала хуже, а не лучше. Чтобы с вами такого не случилось, важно подойти к загадыванию желаний серьезно, вооружившись необходимыми знаниями и навыками.

Работаю я в основном через создание Карт желаний. Это один из способов оформить свою заявку на улучшение жизни, но не единственный. Делаем мы такие Карты не просто в виде творческого проекта, а всерьез, с глубоким погружением в психологию, в знакомство с собой. За четыре года мои клиенты создали более 200 Карт желаний. И в среднем 80 % загаданного у них исполняется!

А еще в начале 2019 года вышла в свет моя первая книга – «Карта желаний. Подари себе новую жизнь». Сколько Карт было по ней сделано, остается только догадываться, но благодарности от читателей я получаю каждую неделю!

С каждым своим клиентом я работаю глубоко, лично вкладываюсь в человека и его результат. Вот почему количество сделанных с моей помощью Карт не измеряется тысячами – это «штучная» работа, ее невозможно поставить на поток. При этом почти половина людей возвращаются делать вторые, а потом и третьи Карты, и постепенно кардинально меняют свою жизнь к лучшему. Находят работу своей мечты или начинают собственное дело, выходят на желаемый уровень доходов, путешествуют, получают дорогие подарки. Создают пары и семьи, в которых появляются долгожданные, любимые дети.

Я и сама изменила с помощью Карты желаний свою жизнь. Сменила профессию и ушла из офиса. Занимаюсь любимым делом, работаю на себя, свободно распоряжаюсь своим временем и местом пребывания. Получаю достойные деньги, много путешествую. За десять месяцев 2019 года я уже побывала в восьми странах и еще одну планирую посетить.

Постепенно, через работу трех Карт подряд, изменилась к лучшему моя личная жизнь. Уже полтора года я живу в счастливом партнерстве. Благодаря этим отношениям у меня также появился второй дом – в маленьком уютном немецком городке, где я провожу почти половину своего времени.

Я научилась принимать подарки, и получаю их очень много, в самых разных видах и формах. Например, практически все мои путешествия приходят как подарки или благодарность за мою профессиональную деятельность. И конечно, с каждой сделанной Картой улучшаются мои здоровье, самочувствие и отношения с самой собой.

Воодушевившись успехом первой книги, а также собственными результатами и результатами своих клиентов, я решила написать более широкое руководство по работе с желаниями. Карта желаний – лишь один из способов оформить свою заявку во Вселенную. Мне хотелось бы осветить и остальные варианты. Кроме того, на создании заявки на исполнение желаний работа не заканчивается.

Да, важно осознать свои потребности, правильно их сформулировать и оформить. Но не меньшее значение имеет понимание, что именно помогает и что мешает исполнению желаний. Важно войти в правильное состояние ума, создать благотворную почву для реализации новых возможностей. Хорошо также вооружиться знаниями, по каким причинам желания могут не исполняться и как с этим работать.

Соединив эти темы, собрав знания и опыт, накопленные за последние четыре года, я создала максимально полное руководство по загадыванию желаний.

В первой главе мы с вами научимся отличать желания от потребностей, поговорим о том, какие потребности бывают, и потренируемся определять свои собственные. Это важный

навык для того, чтобы научиться понимать свои истинные желания.

Во второй главе поговорим об отношении к желаниям в разных культурах и религиях, развеем ряд предубеждений и научимся видеть в желаниях созидательную силу, помогающую на пути к счастью.

Третья глава отвечает на вопрос, зачем загадывать желания и как происходит их исполнение. Вы узнаете, почему осознанная работа с желаниями – одна из лучших инвестиций, какие вы можете сделать в жизни.

Главы с четвертой по десятую посвящены пяти этапам работы с заявкой на исполнение желаний – от создания до поддержки ее реализации. Первый шаг на этом пути – решить, что именно вы будете загадывать. Как это сделать – мы обсудим в четвертой главе. Из нее же вы узнаете несколько секретов составления чернового списка желаний.

Затем нам предстоит научиться правильно подбирать для своих желаний формулировки. Выражать их словами так, чтобы получалось точно, ясно и красиво. Этому мастерству будут посвящены сразу три главы – с пятой по седьмую.

В пятой главе мы обсудим, какие стратегические решения нужно принять, прежде чем начинать подбирать формулировки. Шестая глава посвящена разбору ключевых правил формулирования желаний, а в седьмой главе мы вместе потренируемся их применять.

В восьмой и девятой главах мы будем заниматься оформ-



лением желаний в виде готовой заявки. Восьмая глава поможет подобрать для нее подходящий формат. Ведь Карта желаний – лишь один из возможных вариантов, но есть и другие. Я составила инструкцию, которая поможет вам сделать свой выбор. А девятая глава научит вас подбирать картинки для выражения своих желаний.

В десятой главе мы обсудим, как правильно активировать готовую заявку и какой внутренней настрой необходимо поддерживать во время активации и после нее. На этом заканчивается блок материалов, посвященный созданию заявки на исполнение желаний.

Дальше мы будем обсуждать, как работать с желаниями после активации заявки. Глава номер одиннадцать посвящена поддерживающим мерам, которые помогут вашей заявке лучше работать, а желаниям – поскорее исполниться.

В последних двух главах мы поговорим о том, почему желания могут не исполняться и как с этим работать. Глава номер двенадцать посвящена внешним препятствиям для исполнения желаний, а тринадцатая – препятствиям внутренним, психологическим.

Поскольку некоторые темы уже раскрывались в книге про Карту желаний, я снабдила главы ссылками на дополняющие их разделы из первой книги. Таким образом, надеюсь, мои читатели получат максимально полную и ясную картину и будут знать все секреты работы с желаниями.

Итак, наше увлекательное путешествие в мир исполнения

желаний начинается. В добрый путь!

# Глава 1. Желания и потребности

Прежде чем погрузиться в работу, поговорим о том, что такое желания и какое место они занимают в жизни человека. Ведь, если мы не уверены в полезности желаний, в том, что к ним стоит прислушиваться, как мы сможем использовать их себе на благо?

В первую очередь разграничим понятия «желание» и «потребность». Под потребностью в психологии понимается ощущение необходимости чего-то важного для выживания или качественного функционирования человека. Желанием же называют стремление определенным образом удовлетворить некую потребность. Что-то получить, чего-то достичь, пережить определенные события в жизни. Можно также сказать, что желание – это потребность, наполненная энергией, намерением реализоваться.

Между желаниями и потребностями есть интересная взаимосвязь. Одна и та же потребность может породить самые разные желания. В зависимости от культурного контекста, в котором живет человек, от принятых в его окружении стандартов и его собственных установок. Например, в глубоко религиозном обществе со строгой моралью потребность в сексе оформится в желание вступить в брак. Поскольку в такой среде это единственный легитимный способ получить доступ к интимной близости. А в обществе более демокра-

тичном потребность в сексе может оформиться в желание установить на телефон приложение для знакомств. Или сходить на дискотеку, в бар, в ночной клуб.

И наоборот: за одним и тем же желанием могут стоять разные потребности. Так, за желанием сходить на дискотеку могут стоять потребность в сексе, потребность в дружеском общении, потребность ощутить радость через танец, поднять свой уровень энергии. И даже просто выйти из дома, сменить обстановку.

Путаница между желаниями и потребностями – частая причина ошибок при создании Карт, коллажей, списков желаний. Когда девушка записывает свое желание выйти замуж, задумывается ли она о том, какие потребности стоят за ее желанием? Здесь возможна масса вариантов. Получить финансовую безопасность. Ощущать себя любимой. Почувствовать, что она ничем не хуже своих замужних подруг. Получить одобрение родственников. Иногда – все сразу. Догадается ли Вселенная сама, что вы не просто хотели замуж, а планировали через замужество реализовать целый букет своих потребностей? Совсем не факт.

Отсюда многочисленные истории разочарований, когда загаданное желание вроде исполняется, но приводит не к тем результатам, что вы ожидали. Почему-то человек верит, что окружающий мир сам поймет, какой набор потребностей стоял за его желанием. Нам кажется, что все думают так же, как мы, и это вещи очевидные. В действительности, конечно

же, не так. Да и нет у большинства людей привычки углубляться в размышления – а ради чего я хочу на дискотеку или замуж? Но если вы хотите поставить свои желания на службу вашему благополучию – стоит эту привычку завести.

Поэтому сейчас я предлагаю вам проделать первое практическое упражнение в этой книге.

## **Практика № 1: Учимся определять свои потребности**

Наверняка у вас есть какие-то важные нереализованные пока желания. Выберите одно из них. Например, получить повышение на работе. Или пройти обучение. Вступить в брак. Родить ребенка. Переехать в другую страну. Возьмите одно такое желание и попробуйте выписать на листочек: что вам должна дать его реализация. Вы хотите этого, чтобы получить что?

Чтобы ощущать себя как? Чтобы испытывать какие чувства? Пишите, пока не закончатся варианты. То, что получится, – список ваших потребностей, стоящих за данным желанием. Хорошо бы тренироваться в определении своих потребностей регулярно. Про каждое свое желание задавать себе вопрос: а зачем это мне?

Зачастую поначалу сложно определять свои потребности, потому что нет такого опыта, не сформирован в голове спи-

сок – а какие они вообще бывают?

Здесь вам может помочь широко известная модель «Пирамиды потребностей» Абрахама Маслоу. Согласно ей, все потребности человека можно разбить на несколько групп:

1. Физиологические потребности: в воздухе, пище, воде, сне, сексе.
2. Потребность в безопасности.
3. Потребность в принадлежности и любви, близости.
4. Потребность в уважении, успехе, признании.
5. Познавательные потребности: знать, уметь, исследовать мир, изучать и осваивать новое.
6. Эстетические потребности: гармония, порядок, красота.
7. Потребность в самоактуализации: реализация своих способностей, развитие личности.

Если вам при выполнении задания было сложно понять свои потребности, попробуйте для начала определить – к какой из семи групп они относятся. А может быть, за одним желанием стоят потребности из нескольких групп одновременно. Как в примере с замужеством: финансовая безопасность скорее относится ко второй группе, потребность чувствовать себя не хуже подруг – к четвертой. Секс – из первой группы, близость – из третьей. И вот так мы одним желанием можем попытаться решить сразу ворох проблем, закрыть целый «букет» своих дефицитов. Но вернемся к модели Маслоу. Согласно ей, перечисленные группы потребностей у че-

ловека активируются одна за другой, по мере удовлетворения – от низших уровней к высшим. То есть когда более-менее удовлетворены базовые нужды (вы сыты, одеты, вам есть где жить и вашей жизни ничто не угрожает) – появляется интерес к выстраиванию отношений, любовных и дружеских, созданию семьи. Дальше – если все с этим уровнем хорошо – актуализируются потребности в познании мира и признании. И так далее. Именно поэтому данную модель еще называют пирамидой Маслоу.

Конечно же, это не означает, что с активацией более высокого уровня потребности низших уровней отпадают. Нет, мы по-прежнему хотим есть, пить, спать. Просто, чем легче нам дается удовлетворение базовых нужд, тем больше сил и времени остается на подъем по «ступенькам» пирамиды.

Как работает принцип пирамиды Маслоу, хорошо видно на примере стран, находящихся на разных стадиях развития. Там, где идет война, люди не думают ни о чем, кроме безопасности, еды, крова. Как только жизнь начинает чуть улучшаться – больше внимания уделяется семьям, друзьям, появляется потребность в образовании. В экономически развитых и благополучных странах на первый план уже выходит самореализация человека.

У клиентов, которые делают со мной Карты желаний несколько лет подряд, я также наблюдаю продвижение вверх по пирамиде Маслоу. Если в первых Картах преобладают потребности материальные, а также желание построить от-

ношения, достигнуть успеха, то к третьему заходу на первый план выходят самореализация, эмоциональное благополучие, хорошие отношения с собой и миром. Можно сказать, что осознанная работа с желаниями становится катализатором в процессе продвижения человека по иерархии потребностей.

«Посмотрела на свою Карту: много, очень много сбылось или вот-вот сбудется!

Про отдых думала – невозможно, а он есть! Сплю, отдыхаю, наконец-то стала позволять себе это. С призванием даже не думала, что так обернется. Прошла тренинг про Призвание.

Начала писать посты, потом перешла на рецензии спектаклей, даже сама провела онлайн-марафон, и еще есть задумки! Стала спокойнее принимать подарки, помощь, благодарность, стала гулять с детьми с удовольствием.

И это только доля того, что у меня осуществляется! Ну а если быть точнее, я сама вижу возможности и использую их. Спасибо за карту, Аня! Это идея супер-класс! Закончится год, приду снова!»

*(Из отзыва клиентки о работе ее третьей Карты желаний.)*

Российское общество с точки зрения модели Маслоу находится в очень интересной фазе развития. За последние 30 лет произошли существенные изменения: еще наши мамы и бабушки своей главной задачей по отношению к детям считали накормить их, одеть, ну и, может быть, еще дать обра-



зование. Такие были времена в восьмидесятые и девяностые годы – вопросы выживания и безопасности для многих семей стояли остро.

Между тем дети росли, а вместе с ними развивалась и экономика страны. И в новом тысячелетии базовые потребности отошли на второй план. Из тех, кто читает эту книгу, вероятно, никому не приходится бороться за выживание, с трудом обеспечивая себя и детей едой и одеждой. Иначе вам было бы не до чтения руководств по исполнению желаний. Произошел скачок вверх по пирамиде Маслоу. Место физиологических потребностей заняли психологические. Теперь мы нуждаемся в хорошем контакте с людьми, любви, самореализации, эмоциональном благополучии.

Но росли-то мы, когда актуальны были еще потребности выживания! Про какую-то там психологию, а уж тем более про психологические потребности ребенка наши родители еще знать не знали. А между тем способность человека строить близкие отношения с другими и хорошие с самим собой формируется в детстве, через отношения с родителями. Если наши родители были заняты выживанием, естественно, этого формирования не происходит.

В таком случае, став взрослым, человек может оказаться не способен удовлетворять собственные потребности высокого уровня. У него просто нет опыта формирования безопасной привязанности. Не был развит эмоциональный интеллект, не сформировался навык различать и выдерживать

свои чувства. Не выстроилось ощущение собственной безусловной ценности. Как результат, мы получили целое поколение, испытывающее голод по любви, принятию, близости.

Резкий переход общества на новый уровень привел к тому, что родительской заботы на уровне выживания оказалось недостаточно. Поколение нынешних взрослых было не готово к тому, что распакуется целый пласт совершенно новых потребностей. Как следствие, жизнь многих людей определяют их детские дефициты и психологические травмы. И эти дефициты, не понимая их причин, люди также пытаются восполнить через загадывание желаний. Только ищут не там, в очередной раз путая желания с потребностями.

Потребность заполнить душевную пустоту, ощутить, наконец, себя достаточно хорошим, принятым подменяется желанием построить отношения, «в которых меня будут любить». Внутренняя тревога заставляет бесконечно себя «улучшать», загадывать желания о новых достижениях, о прохождении многочисленных учебных курсов или совершенствовании своего тела. Нам кажется – вот еще чуть-чуть и наступит, наконец, мир в душе! Но он все никак не наступает.

В чем же дело? Опять неподходящий партнер? Не та работа? Или мы плохо старались? В действительности нас подводит ложное понимание причинно-следственных связей. Эти ощущения внутри – тревоги, собственной недостаточности, нехватки любви – лишь следствие глобального конфликта

между потребностями, навыками и опытом, в котором оказалось целое поколение на современном постсоветском пространстве.

Можно назвать это побочным эффектом экономического роста, болезнью развития нашего общества. Но нам-то от этого не легче, как ни назови этот феномен, верно? Что же делать и как в таких условиях не запутаться в своих желаниях и потребностях? Именно поэтому я и настаиваю на том, что желания важно прорабатывать с психологом, проверяя, что на самом деле за ними стоит. В следующих главах книги мы еще вернемся к теме влияния детских травм на желания и обсудим, как с этим можно работать.

Выход общества на новый уровень в иерархии потребностей объясняет и еще одно современное явление – широкое распространение депрессий и психологических нарушений. Когда на кону стоит вопрос выживания, психике не до расстройств. Сейчас наши требования к качеству жизни резко повысились, нагрузка на психику возросла, да и информации и раздражителей для нервной системы стало гораздо больше. Как следствие – подавленность, неудовлетворенность собой и своей жизнью мы испытываем гораздо чаще. Так что, если вам старшее поколение задает вопрос «как же это мы всю жизнь жили без психологов, и ничего?» – вы теперь знаете, что ответить.

Мы поговорили о том, что за одним и тем же желанием могут стоять разные потребности. Осознав их, вы сможете на-

прямую их учесть в своих формулировках желаний. А как быть с обратной ситуацией? Ведь, как я уже писала, бывает и наоборот – одна и та же потребность может быть выражена через разные желания. Желание – это выбранный нами способ реализации потребности. Превратив потребность в желание, мы сами додумываем, каким именно путем, способом она может быть удовлетворена. Как в примере с сексом: мужчина, выросший в традиционном обществе, сам решит, что единственный способ получить регулярный секс – это жениться. Но ведь он бы мог и переехать в другую страну или поехать в отпуск и завести курортный роман, например. Воплотив свою потребность в конкретное желание, он сам сузил для себя количество вариантов. А возможно, у Вселенной был для него отличный план Б! Но его закрытость и узость мышления перекрыли этот путь.

Поэтому моя рекомендация такова: составляйте сразу не Карту желаний, а Карту потребностей. Научившись отделять одно от другого, проходить обратный путь от желания к стоящим за ним потребностям, вы не только начнете гораздо лучше понимать самих себя – вы еще и станете в гораздо большей степени довольны тем, какую отдачу вам будет давать загадывание желаний.

\* \* \*

Разделы из книги «Карта желаний. Подари себе новую

жизнь», которые дополняют данную тему:

- Проверка желаний на стоящие за ними потребности (с. 119).

## Глава 2. Благая сила или корень зла?

Отношение к желаниям исторически сложилось весьма неоднозначное. Многие века люди спорят о том, вредны они для человека или полезны. Правда, спорить особого смысла нет. Ведь на самом деле у вас нет выбора, иметь желания или не иметь.

Желания и потребности – это механизм, который момент за моментом поддерживает в нас жизнь. Это сила,двигающая нас вперед. Внутренние побуждения заставляют нас сделать следующий вздох, есть, пить. Человек, полностью утративший связь с желаниями, буквально оказывается на грани жизни и смерти (пример – тяжелые случаи депрессии и других заболеваний, при которых люди отказываются от пищи). Для продолжения жизни вам, как минимум, нужно желание жить.

«Желания и потребности – горючее для пламени жизни. Мы можем существовать без желаний не больше, чем огонь может гореть без топлива. Если мы хотим жить как можно более полной жизнью, следует как можно более полно знать свои желания и потребности».

*(Джеймс Бьюдженталь)*

Тем не менее во многих культурах и религиях желания принято считать чуть ли не корнем зла. В чем же причина такой нестыковки? В некоторых культурах негативное отношение к желаниям – это результат попыток властей контролировать общество. Мораль, запреты, религиозный страх уже не первую тысячу лет являются ведущими инструментами регулирования человеческого поведения. Не будем углубляться здесь в рассуждения, хорошо это или плохо – историю это в любом случае не изменит. Но, как следствие, для многих людей желания превратились в нечто постыдное. Своего рода темную силу, которая заставляет терять над собой контроль и совершать неблагоприятные, разрушительные поступки, причинять вред другим и себе.

И да, правда – бывают и такие желания. Желание желанию рознь. Чем одни желания отличаются от других? Во-первых, тем, насколько здоровые с точки зрения психологии потребности стоят за ними. Во-вторых – тем, насколько человек учитывает воздействие на окружающих при выборе способа реализации своей потребности.

Поэтому оговорим сразу, что на протяжении всей книги мы говорим о желаниях, основанных на потребностях условно здоровой психики. Почему условно здоровой? Потому что людей психологически стопроцентно благополучных встретишь редко. У моих клиентов бывают в анамнезе и психологические травмы, и невротические проявления, и даже депрессии – но не расстройства психотического спек-

тра. Мы не берем в расчет, говоря о желаниях в этой книге, стремление ребенка мучить котят, или сексуальное влечение взрослого человека к детям, или патологическую жестокость. Понятно, что в мире существует и такое, но это плод нездорового ума. Также не рассматриваются здесь желания, порожденные химическими и другими зависимостями. Изложенные в этой книге методы предназначены для людей психологически достаточно благополучных, осознанных и зрелых. Ибо без этих качеств в полной мере обратить силу своих желаний на благо себе и миру и не удастся.

Также я подразумеваю, что мои читатели стремятся свои потребности реализовывать экологичными путями, бережно по отношению к себе, окружающим и миру. Ведь в последние годы находится все больше научных подтверждений тому, что весь материальный мир является единым информационно-энергетическим полем. И хотя нам кажется, что мы обособленные существа, отделенные от окружающей среды и других людей границей нашей кожи, в действительности мы все соединены. Каждый человек подобен волне на поверхности океана. Волну можно увидеть, она кажется самостоятельным объектом, но в то же время она неотделима от общей массы воды. Также и каждый из нас является частью общего поля.

Поэтому все, что вы своими мыслями, словами, делами привносите в мир, влияет и на вас самих. А значит, достигать желаемого ценой страданий других людей не имеет ни-



какого смысла. Засеяв боль, вы в конечном итоге боль и получите. В этом я согласна с большинством мировых религий – неспроста они призывают нас действовать с оглядкой на чувства других. А лучше всего загадывать желания так, чтобы от их реализации было хорошо как можно большему количеству существ, включая вас, конечно, да и планете в целом. Тогда вы в итоге окажетесь в многократном выигрыше!

Конечно, и тут идеал недостижим. Не все желания можно реализовать так, чтобы никому не было больно. Например, если отношения исчерпали себя и человек хочет их завершить – обоим партнерам в любом случае придется пройти через непростые разговоры и проживание расставания.

Но всегда есть выбор. Можно, своевременно осознав свою потребность, завершить отношения с максимальным уважением и бережностью к себе и своей уже бывшей «половинке». Так, чтобы у вас не осталось друг к другу претензий, а только хорошие воспоминания. А можно, столкнувшись с невозможностью реализовать свои потребности в партнерстве, начать искать возможности на стороне... и на долгие годы завязнуть в паутине лжи, скандалов и двойной жизни. И тогда расставание в итоге принесет гораздо больше боли, чем могло бы. Вот почему так важно развивать умения осознавать свои потребности и выбирать экологичные способы для их реализации.

Иногда у моих клиентов встречаются желания, напрямую нацеленные на причинение вреда другому человеку. Как

правило, за ними стоят болезненные чувства – зависть, ненависть, боль. Наиболее часто встречается месть. Если такое происходит, я уговариваю человека не включать это желание в свою заявку, ищу для него экологичные альтернативы.

Конечно, месть может принести краткосрочный всплеск позитивных эмоций. Связано это с выбросами адреналина и серотонина, с ощущением восстановления справедливости. В некоторых регионах мстить обидчикам и вовсе является традицией, частью культурного кода. И тогда человеку кажется совершенно естественным писать о ней в своей Карте желаний.

Но в долгосрочном периоде, какой отпечаток в вашем сознании оставит то, что вы намеренно спровоцировали страдание другого человека? Сделает ли вас это по-настоящему счастливым?

«Принцип «око за око» сделает весь мир слепым».

*(Махатма Ганди)*

В большинстве случаев за всей причиненной друг другу болью стоит запутанность людей. Все мы хотим счастья, хотим хорошо себя чувствовать. Но в силу того, что мало знаем о самих себе и окружающем мире, зачастую добиваемся счастья неумело и сеем лишь еще больше страдания. Чужая боль не отменит вашей. Пусть страдание закончится на вас. Предоставьте Вселенной разобраться с вашими обидчиками – каждый получит свой урок в свое время. А вы вместо этого пожелайте себе счастья. И чтобы у вас было все то, что вы

потеряли или не смогли получить от ранившего вас человека.

Итак, если ваши желания основаны на здоровых потребностях и добрых намерениях и реализуете вы их экологичными путями – никакого вреда от их исполнения быть не может. Ни для вас, ни для окружающих. Напротив, желания тогда превращаются в созидательную силу, которая помогает менять вашу собственную жизнь и окружающую среду к лучшему.

Но на этом претензии к желаниям со стороны мировых религий и культур не заканчиваются. Например, широко распространено представление, что в буддизме желания считаются основной причиной страданий человека, а цель буддийской практики – их полное уничтожение.

И действительно, базовое буддийское поучение «Четыре благородные истины» в кратком популярном изложении звучит так:

1. Существует страдание.
2. Существует причина страдания – желание.
3. Существует прекращение страдания – нирвана.
4. Существует путь, ведущий к прекращению страдания.

Но, углубившись в тему, мы обнаружим, что истинный смысл этих поучений потерялся при переводе. Использованным в оригинале словам более точно соответствуют не «страдание», а «беспокойная неудовлетворенность» и не «желание», а «тяга, ненасытное стремление». Большая раз-

ница, правда? Ненасытное стремление к чему-либо ведет к беспокойству и неудовлетворенности – с этим не поспоришь.

Буддисты, таким образом, говорят не о вреде желаний как таковых, а о специфической форме отношений со своими желаниями, которая приносит беспокойство. Речь идет о болезненной привязанности к своим желаниям, зависимости от их исполнения. Вот от них-то буддисты и призывают избавляться. Буддийская практика медитации нацелена на развитие навыка создавать в уме пространство, в том числе – брать дистанцию по отношению к своим желаниям, когда вам это нужно.

При этом дистанцию по отношению к желаниям следует отличать от диссоциации с ними. Диссоциация – это когда вы отрицаете свои желания, подавляете их и вовсе перестаете ощущать. Брать дистанцию по отношению к своим желаниям означает, что вы все еще их чувствуете, но можете управлять силой и продолжительностью контакта с ними. Ваши желания не захватывают вас, не управляют вами, не превращаются в «ненасытные стремления», но остаются созидательной силой, вдохновляющей, наполняющей энергией и ведущей по жизни.

Вопреки распространенным заблуждениям, попытка отказать от желаний не приносит свободы. Во-первых, полный отказ от них невозможен. Я уже писала, что желания встроены в сам механизм поддержания жизни. И что значит стремление полностью победить желания? По сути, это

страстное желание больше ничего не хотеть. И это тоже своего рода «ненасытное стремление», а значит, вы уже заведомо проиграли.

# 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.