

12+

# Карта вашей жизни

Как правильно приготовить  
мечту

Юлия Подкопаева

# **Юлия Подкопаева**

## **Карта вашей жизни. Как правильно приготовить мечту**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65367916](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65367916)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

В ваших руках книга, объединившая знания, которые помогут приготовить мечту и идти к ее исполнению через понимание себя, своих ценностей, желаний, постановку и достижение целей. Мы познакомимся с простыми и эффективными методиками, которые помогут задействовать оба полушария мозга – левое (рациональное) и правое (иррациональное, чувственное). Мы узнаем, как работать с картой желаний, аффирмациями, дневником целей, благодарности и успехов. Мы узнаем про наши мысли, как сделать их друзьями в достижении целей, как через новый образ мышления достичь нового уровня благополучия в любой сфере жизни. Мы узнаем про энергию, где ее брать, как восстанавливать, и поговорим о другом важном в жизни.

# Содержание

Предисловие	5
Немного нескучной теории. Сила мыслей	7
Как пользоваться Картой желаний, Дневником, Позитивными аффирмациями, чтобы они стали вашими помощниками в достижении целей	13
Карта желаний: сакральный смысл и эзотерическая природа. 9 сфер Карты желаний	14
Первые шаги, с чего начать. Подготовка и формулирование желаний, целей	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Юлия Подкопаева**  
**Карта вашей жизни.**  
**Как правильно**  
**приготовить мечту**

Карта вашей жизни

Как правильно приготовить мечту

# Предисловие

В ваших руках книга, объединившая в себе знания, которые помогут приготовить мечту и идти к ее исполнению через понимание себя, своих ценностей, желаний, постановку и достижение целей.

Мы познакомимся с простыми и эффективными методиками, которые помогут задействовать оба полушария мозга – левое (рациональное) и правое (иррациональное, чувственное). Мы раскроем секреты, почему работают методики, и вы сможете использовать их осознанно. Мы узнаем, как работать с картой визуализации желаний, позитивными аффирмациями, дневником целей, благодарности и успехов, и многое другое.

Мы поговорим о мечтах и целях, как их формулировать правильно. Мы узнаем про наши мысли, как сделать их друзьями в достижении целей, как с ними работать правильно, как через новый образ мышления достичь нового уровня благополучия в любой сфере жизни. Мы узнаем про энергию, где ее брать, как восстанавливать. Мы узнаем, как не терять мотивацию, и поговорим о многом другом важном в жизни.

Я буду рада, если вы найдете книгу интересной и полезной для себя, надеюсь, она станет вдохновением в создании жизни, которую вы творите сами. Желаю вам быть активными

ми и счастливыми по пути к своей мечте.

# Немного нескучной теории. Сила мыслей

Вопросы о работе бессознательного, сознания, мыслей, эмоций занимают умы ученых, философов, поэтов, бизнесменов, домохозяек и блогеров. Желание заглянуть за кулисы сложных процессов, стоящих за сознанием человека, стремление понять его природу, суть и то, как можно использовать эти знания для улучшения жизни, не дают покоя и нам.

В попытках изучить строение головного мозга, природу сознания и мыслей было получено много научных открытий, некоторые теории и предположения остались до сих пор без подтверждения, другие объяснения можно считать весьма загадочными и мистифицированными.

Среди множества взглядов можно выделить не только те, что рассматривают мысли и сознание на индивидуальном уровне, присущем конкретному человеку, но и те, что выделяют уровень коллективный, объединяющий нескольких людей и даже все поколения человечества. Из них мы отметим идеи Карла Густава Юнга о коллективном бессознательном и Наполеона Хилла о высшем разуме или бесконечном интеллекте.

Карл Юнг высказал мнение, что каждому из нас благода-

ря наследственности с рождения передается глубинный уровень, который содержит следы памяти, мысли, чувства наших прародителей. Этот слой очень древний, он формировался со времен наших человекообразных предков и передается из поколения в поколение до сих пор.

Юнг назвал этот уровень коллективным бессознательным, он содержит первичные модели, которые называются архетипами, или врожденными воспоминаниями, под влиянием которых мы определенным образом реагируем при встрече с событиями и объектами на нашем жизненном пути. Эти же образы приходят к нам в сновидениях, а в творчестве разных народов они имеют поразительную схожесть, что мы можем наблюдать, читая сказки народов мира. Каждый из архетипов способствует определенному образу выражения чувств и мыслей.

Теория архетипов получила широкое развитие в психологии и бизнесе. Например, зная свой ведущий и теневой архетипы, вы сможете получать доступ к ресурсам своей личности. Маркетологи могут создавать бренды и выводить их на рынок в соответствии с идентичностью продукта и целевой аудитории через архетип.

Центральный и наиболее важный архетип, который выделил Юнг, – это Самость, он интегрирует все аспекты души в единое целое. Получить доступ к этому архетипу и к коллективному бессознательному можно через мандалу и ее разновидности, например рисуя ее. Мандала – это изображение

или же объемный геометрический объект, в котором линии и окружности разных форм равноудалены от центральной точки. Мандалы встречаются и широко используются в индуистских, буддистских и эзотерических практиках. В западной культуре внешнее сходство можно найти в симметричном изображении в калейдоскопе.

Наполеон Хилл, американский автор и советник президента Франклина Рузвельта, считал разум и мысль формой энергии, имеющей духовную природу и высокую вибрацию. Он предположил, что мысли с очень высокой вибрацией могут передаваться от одного мозга к другому, давая возможность объединенной таким образом мысленной энергии существовать на другом уровне, и называл это высшим разумом. Он полагал, что через него приходят идеи и озарения, а несколько таких умов превосходят собой те же умы, действующие по отдельности. Здесь вспоминается пословица: «Одна голова хорошо – а две лучше». Подсознание он рассматривал как передатчик мозга, а творческое воображение сравнивал с приемником, который помогает улавливать идеи. Повышать или понижать частоту вибраций могут эмоции. Соответственно, успеху способствуют эмоции, вызывающие самые высокие вибрации мыслей – любовь, благодарность, а негативные эмоции, такие как зависть, злость, раздражение, понижают вибрации мыслей и блокируют возможности нашего мозга, ведущие к успеху.

Объяснения поведения человека и его возможностей уче-

ные искали и в строении головного мозга. Дениэл Гилберт обнаружил, что лобная доля отвечает за планирование и за тревогу. Удивительно, но ожидание результата и его достижение в мозге вызывается системой, включающей одинаковые рецепторы. В какой-то мере будущий образ для мозга то же самое, что и результат. Интересно, что для ожидания подключается в десять раз больше цепей, чем активируется при получении результата. Получается, что ожидание и реальность по своей природе неравнозначны в пользу ожиданий.

Радость от достижения цели может быть не такой, как вы ее себе представляли. Это может быть от того, что в процессе ваши цели могли меняться или вы уже пережили радость от достижения еще в пути к достижению цели. Это нормально, что временем обстоятельства и вы сами будете меняться, будут появляться и уходить новые возможности, а у вас будут новые шансы приблизиться к вашим большим целям. Мы можем открыть новые для себя стороны реализовавшегося ожидания, которые мы представляли себе иначе с самого начала. Если ожидание и реальность не совпадают, следует разочарование. То же самое происходит, если результат мы получаем не сразу. Все это приводит к тому, что наша мотивация постепенно падает. Именно поэтому важно держать образ нашей мечты и цели перед глазами – он нас побуждает на действие, и так важно отмечать даже, казалось бы, небольшие свои победы, это не дает нам терять мотива-

цию, повышает самооценку и веру в себя. Делайте для себя приятными процесс достижения цели и результат, награждайте себя за промежуточные результаты по пути к вашей мечте. Согласно исследованиям психологов, те, кто способен к отложенному вознаграждению, способен добиваться больших результатов в жизни.

Достигнуть цели бывает проще, чем удерживать полученный результат. Но если вы уже проходили этот путь к цели, у вас есть все необходимое, чтобы преодолеть его снова, и значительно быстрее.

Чтобы преодолеть трудности, нужно выйти за границы привычного. Задавайте себе вопросы. Вопросы заставляют думать по-другому. Почему это работает? Наш мозг работает иначе, и активируются разные его участки, когда мы задаем вопросы, когда мы думаем о будущем, создавая виртуальные образы, когда мы проговариваем вслух планы или воспоминания из прошлого, когда мы записываем мысли. Удивительная особенность нашего мозга – достраивать образы до полной картины при отсутствии отдельных элементов. Знание этого дает нам осознанный подход к использованию этой особенности – с одной стороны, это возможность для творческого мышления на этапе планирования, формирования мечты, когда мы даем мысли возможность течь произвольно, а с другой стороны, это дает понимание того, что план нужно делать детальным, чтобы образ был достроен и из него не исчезали ценные для нас элементы. Многие коучи сходятся

во мнении и раскрывают в разных вариациях идеи, которые описал Джон Кехо. По его мнению, путь к успеху лежит в наблюдении за своими мыслями, отказе от негативных мыслей, направлении мыслей, формулировании четких желаний и работе с подсознанием через визуализацию.

Мы, люди, с большой вероятностью являемся единственными живыми существами, способными думать о будущем. Но если мы сами определяем свой мир и будущее в понятиях барьеров и границ, то по иронии судьбы это устанавливает своеобразный фильтр восприятия, который творит нашу реальность, и начинает работать программа самоисполняющегося пророчества в будущем. Однако в наших силах ее изменить, и начать нужно со своих мыслей, ведь обратное тоже верно, и правильные мысли помогут сформировать другую реальность. Выйдя за рамки ограничений сначала в мыслях, идеях, вы не только откроете себе возможности, которые раньше не осознавали, но и, самое главное, сможете их распознать и использовать. Ведь даже счастливая случайность может быть использована, а может быть проигнорирована.

**Как пользоваться Картой  
желаний, Дневником,  
Позитивными аффирмациями,  
чтобы они стали вашими  
помощниками в достижении целей**

*О чем бы вы ни мечтали, приступайте! В дерзости есть  
гений, и сила, и волшебство.*

*Иоганн Вольфганг фон Гете*

Вот мы и подобрались ближе к нашим мечтам и целям и  
всему тому, что будет нам помогать в их воплощении.

# **Карта желаний: сакральный смысл и эзотерическая природа. 9 сфер Карты желаний**

## **ДЕНЬГИ И БОГАТСТВО**

**БЛАГОПРИЯТНЫЙ  
ЦВЕТ:**

- **ФИОЛЕТОВЫЙ**
- **ЛИЛОВЫЙ**
- **ЗЕЛЕНЫЙ**
- **КРАСНЫЙ В  
МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ**

**СЛ  
УС**

**Б**

Карта желаний, в основе которой лежит сетка Багуа, полюбилась многим. Как мне кажется, это связано с той философией, которая в нее заложена, и с простотой использования.

В китайской философии Багуа (восемь знаков – триграмм в восьми секторах, окружающих центральный элемент) воплощает собой основы мироздания и миропорядка, в которые заложена философия изначального единства с последующим разделением на два начала – Инь и Ян, на время и пространство. Она включает всеобъемлющие виды деятельности и пять стихий.

Багуа широко применяется для организации и обустройства жилища по фэншуй благодаря использованию благоприятных потоков энергии Ци. Также Багуа снискала популярность у широкой аудитории как инструмент визуализации желаний. В отличие от деления с проведением границ между пятью сферами – 1. Бизнес/Карьера/Работа. 2. Деньги. 3. Здоровье. 4. Отношения/Любовь. 5. Обучение/Развитие, в Карте желаний представлено девять сфер жизни: 1. Здоровье/Спорт/Красота Душевная гармония. 2. Деньги/Богатство. 3. Слава/Признание/Успех/Репутация/Известность. 4. Любовь/Брак. 5. Дом/Семья/Друзья. 6. Дети, Творчество. 7. Знания/Мудрость. 8. Карьера/Работа/Профессиональный успех/Заработок на работе/Команда. 9. Путешествия/Помощники/Наставники. Для описания сфер ниже в книге будет использован порядок от центральной сферы и по

часовой стрелке с первого квадрата.

Однако стоит отметить, что наиболее благоприятным направлением течения энергии Ци в фэншуй для Карты желаний считается поток по Ян, который притягивает положительную энергию. Вы можете использовать именно такую последовательность заполнения, когда будете готовить свою Карту желаний. Порядок прохождения энергии Ци по сферам в этом случае такой: 1. Карьера/Работа/Профессиональный успех/Заработок на работе/Команда. 2. Любовь/Брак. 3. Дом/Семья/Друзья. 4. Деньги/Богатство. 5. Здоровье/Спорт/Красота/Душевная гармония. 6. Путешествия/Помощники/Наставники. 7. Дети/Творчество. 8. Знания/Мудрость. 9. Слава/Признание/Успех/Репутация/Известность. Благодаря течению энергии Ци ощутимо взаимное проникновение сфер жизни, прослеживается представление о единстве жизни и неразрывной связи между сферами жизни. Изменения в одной сфере непременно влекут за собой изменения в других сферах. Так, здоровье и гармония питают любовь, любовь питает творчество, творчество рождает идеи для работы и бизнеса, которые дают приток финансов, за счет которых представляются новые возможности в других сферах, например появляются возможности для путешествий, занятий, так движение энергии дает толчок развитию. В Карте желаний проявляется удивительное свойство системы, когда за счет синергии система может проявлять другие свойства, чем отдельно взятые ее составляющие.

Какая из сфер самая важная? Все сферы должны быть наполнены и развиты в жизни гармонично. Если все цели и действия сосредоточены в одной из них, другие начинают страдать, однако если есть успехи в одной из сфер, она может служить ресурсным источником для других сфер и наполнять вас энергией, но заменить она их все равно не сможет. Все сферы в жизни взаимосвязаны. Не преувеличивайте и не преуменьшайте роль и функцию каждой сферы своей жизни, их взаимодействие и развитие неразрывны и важны. Когда вы будете составлять свою карту, посмотрите, в какой из сфер сосредоточено больше всего целей и желаний, а в какой меньше – это сигнал вам для размышлений и проработки всех сфер.

Каждому квадрату сферы жизни соответствуют благоприятные для него цвета, которые рекомендуется использовать при составлении карты.

# **Первые шаги, с чего начать. Подготовка и формулирование желаний, целей**

С чего лучше начать – с формулирования своих желаний, мечты.

Для этого нужно выделить время, подготовить себя и создать себе такую обстановку, которая будет максимально комфортной для вас.

Многие успешные люди специально выделяют в своем плотном графике время на размышления и постановку целей. Они полностью отстраняются от текущих проблем, очищают свой разум от информационного шума и начинают планировать свое будущее, а также будущее своих компаний. Чтобы максимально освободиться от отвлекающих факторов, некоторые из них отправляются на это время на отдых ближе к природе, медитируют, многие сокращают использование гаджетов или совмещают все перечисленные способы. Мы предлагаем взять с них пример.

Не спешите, настройтесь, выделите время на размышления и постановку целей. Лучше организовать свое место и время заранее так, чтобы вас не отвлекали посторонние дела и звонки. Чтобы основательно подойти к постановке целей, можно использовать отпуск или выходные. Если вы будете

делать это впервые и вам сложно сразу построить свою Карту желаний, тогда вы можете в течение нескольких дней или недель делать заметки, записывать отдельные мысли, идеи, цели. Впоследствии вы сможете использовать их для своей карты. Это нормально, если вам в первый раз потребуется несколько выходных, чтобы все завершить.

Помните, мы уже упоминали, о том, что К. Г. Юнг считал, что рисование мандалы – путь к бессознательному. Нарисуйте мандалу перед проработкой и постановкой целей. Это может помочь вам раскрыть ваши глубинные желания и получить к ним доступ.

Правильно сформулированная цель задает правильное направление ее достижения. В формулировании цели важны детали, например место и время достижения цели.

Задумывались ли вы, чем отличаются мечта, цель и задача?

Мечта – это ваши желания, стремления.

Цель – это конкретный конечный результат, который вы хотите получить в определенный срок.

Задача – это промежуточные этапы для достижения цели.

Мы создадим мостик, чтобы соединить наши мечты и цели. Для описания нашей мечты мы будем использовать основные характеристики целей, так, наша мечта должна быть:

- большой, вдохновляющей, амбициозной,
- реальной,
- сформулированной позитивно без частицы «не»,

- конкретной, понятной, измеримой,
- исполнена в конкретное время,
- экологичной, быть вашей, а не навязанной и касаться только вас.

На этапе мечтания мы мечтаем, мечтаем далеко и высоко. Чем масштабнее наши мечты и чем детальнее мы их прорабатываем, представляем себе в мельчайших подробностях, думаем о них, планируем, как мы будем их добиваться, визуализируем результаты, тем больше мы увеличиваем шансы на свои лучшие достижения. Не ограничивайте себя, мечтайте, ставьте большие цели, такие, от которых дух захватывает.

Как писал Бодо Шефер: «Смутные желания – это еще не цели». Оформите образ будущего, позвольте себе максимально подробно представить в деталях вашу осуществленную мечту, себя в ситуациях, когда вы добились своей цели. Обратите внимание, какие у вас ощущения в этот момент, что вы делаете, что чувствуете, представляйте, как вы наслаждаетесь результатами. Как вы поймете, что достигли цели, как будет выглядеть результат, как это будет отличаться от ситуации сегодня, что вы будете делать, что вы будете чувствовать, какие эмоции у вас это вызывает? Важны эмоции при составлении и формулировании цели, как будто это уже сбылось. Чем больше цель и больше эмоций она вызывает, тем больше нервных клеток затронуто в обработке информации.

В избытке информации важно сосредоточиться и не за-

быть «подсветить» свою цель. Это ваш ориентир, как маяк, который помогает морякам находить дорогу. Чем ярче ваш маяк, тем дальше он виден и тем больше возможностей он подсветит и поможет вам увидеть на пути к вашей цели. И кто знает, сколько возможностей, которые вы могли упустить, осветит ваш маяк, поэтому зажигайте его ярче.

Вы верите в то, что ваша цель реалистична? Есть ли люди, которые уже достигали таких результатов, о которых вы мечтаете? Вы можете достичь ваших целей? Если вы сомневаетесь, мыслите в ключе «я не могу», подумайте в ключе «как я могу это сделать?».

Вдохновляющая мечта, которая не навязана вам извне, будет для вас привлекательной. Убедитесь, что ваши цели – это действительно то, что хотите вы, а не навязано вам извне.

Мы так устроены, что наше бессознательное не видит будущее время и частицу «не».

Проверьте, ваши цели скорее о том, чтобы к чему-то прийти, или же от чего-то уйти, избежать? Задавайте себе вопросы. Вопросы заставляют думать по-другому. Обращайте внимание на противоречия. Исследуйте противоречия, это может быть не приятно, но это даст вам импульс к пониманию и развитию. Путь к осознанности – наблюдайте за собой, как вы реагируете на ситуации.

Что значит, что цель должна быть экологичной? Это означает, что вы не должны желать чего-то, что может повредить вам или другим людям.

## **Наиболее благоприятное время для создания карты**

Лучшее время для вас – это когда вы к этому готовы. Исходя из философии, заложенной в Карту желаний, рекомендуется ее создавать в даты, символизирующие начало, например дни растущей луны, новолуние, ваш день рождения, Новый год, китайский Новый год. Очень важны при создании Карты ваше эмоциональное состояние и настрой. Если вы готовы и у вас есть настрой – это и есть лучшее время для создания вашей Карты желаний. Однако вы можете собирать материалы и делать записи накануне. Настройтесь, для этого можно помедитировать, помолиться, использовать методику раскраски или рисования мандалы. Создайте атмосферу, можно использовать свечи, музыку, благовония, так вы подключите разные органы чувств, помните, мы уже говорили про каналы восприятия, по которым мы получаем информацию.

### **Карта желаний: что лучше – визуальные образы мечты и целей или текст**

Мы воспринимаем внешний мир через зрение, слух, вкус, обоняние, тактильные ощущения. У каждого из нас есть ведущий канал восприятия информации, чаще всего визуальный. Однако ведущим каналом может быть тактильный – через осязание, или аудио, вкусовой, обонятельный. Наши мыслительные процессы тоже выбирают себе излюбленные виды чувств, которые они активно используют. Встречают-

ся люди с диджитал-типом мышления через цифры, знаки, формулы, логику.

Знание о своей ведущей или доминирующей системе вы можете использовать, когда будете работать со своими мечтами и целями и создавать Карту желаний. Например, когда вы будете мечтать, думать о своих целях, когда вы будете визуализировать и мыслить в образах, сможете подключать ароматы, звуки, движения. Также вы сможете определить, какой тип карты вам больше подойдет – с картинками, в виде схем – ментальных карт или в виде текста.

Для визуализации важны мельчайшие детали. Доступны сервисы и приложения для создания карт с визуальными образами онлайн. Карта может быть виртуальной и материальной.

## **Размер карты**

Размер карты вы можете выбрать сами. Мои карты желаний умещаются на обычном альбомном листе формата А4, я прописываю свои мечты «от руки», и такой формат мне удобен, чтобы хранить его в дневнике. Если вы хотите создать вашу карту, используя визуальные образы и картинки, возможно, вам может потребоваться больший формат, например А3 или А2. Имеет смысл подумать о размере и формате вашей карты, как вы будете ее хранить, насколько удобно вам будет пользоваться ею, до создания карты.

# 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.