

*Ника Нильсен*

**САМО**

*исполняющаяся*

**КАРТА**

*желаний*

---

**6 ШАГОВ**

*к твоей мечте*

#1000ИНСАЙТОВ

1000 инсайтов

Ника Нильсен

**Самоисполняющаяся карта  
желаний. 6 шагов к твоей мечте**

«Автор»

2022

## **Нильсен Н.**

Самоисполняющаяся карта желаний. 6 шагов к твоей мечте /  
Н. Нильсен — «Автор», 2022 — (1000 инсайтов)

Хотите гармонизировать свою жизнь? Вам поможет самоисполняющаяся баланс-карта желаний. В книге Ники Нильсен — пошаговый алгоритм создания, визуализации и активации баланс-карты, который автор проверила сама. Вы узнаете, как объединить вместе две практики: колесо жизненного баланса и карту желаний. Вы познакомитесь с тем, как правильно формулировать желания, разрабатывать последовательность действий, как активировать карту и программу исполнения желаний. Эта книга будет полезна всем, кто готов изменить свою жизнь к лучшему и стать счастливым.

© Нильсен Н., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

О волшебстве	5
Колесо жизненного баланса	6
Карта желаний	10
Этап первый. Рисуем и заполняем колесо баланса	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Ника Нильсен

## Самоисполняющаяся карта желаний. 6 шагов к твоей мечте

### О волшебстве

Давайте знакомиться. Я – волшебница. Удивила? А это действительно так. Скажу больше: я и вас научу быть волшебниками. Не верите? Напрасно.

По секрету, между нами: волшебство находится вокруг нас! Любые мечты, даже самые сокровенные, могут исполниться, если вы научитесь правильно их оформлять! Если вы хотите, чтобы ваши мечты и желания воплощались в жизнь, вы обязательно должны попробовать сделать свою баланс-карту желаний и убедиться в том, что я права. А я вам в этом помогу.

Почему я? Потому что когда-то я познакомилась с такой классной методикой, при помощи которой оценивается наполненность различных сфер жизни человека – колесо баланса.

Затем присоединила к нему популярный инструмент, предназначенный для реализации желаний в собственной жизни, взяв за основу карту желаний фэн-шуй, добавила свои идеальности, приправила целями и подцелями, добавила визуализации, произнесла заклинание, и... мои мечты и желания воплотились в жизнь, благодаря правильно составленной баланс-карте. Поэтому я решила поделиться своим практическим опытом.

Скажу вам честно: я и сама не ожидала получить такой результат. При составлении колеса баланса в прошлом году я выделила сектор «Личный бренд», в котором скромно прописала: «Опубликовать книгу». Надо же было с чего-то начинать.

И что вы думаете? К концу года уже опубликовано три моих электронных книги, вот-вот выйдет аудиокнига и еще одна выпущена в печатной версии. Я написала рассказ, и он вошел в сборник «Дом на Сиреневой улице», который стоит на книжной полке, радует взгляд и мотивирует меня на новые подвиги. И это только в одном секторе.

Хотите так же?

Тогда немного магии и начинаем творить волшебство. Тримбли, трамбли, бумс!

## Колесо жизненного баланса

Абсолютно уверена, что вы уже слышали о колесе жизненного баланса и карте желаний. Но вдруг есть кто-то, кто никогда ничего о них не слышал. Тогда самое время разобраться с этими понятиями.

Начнем, пожалуй, с колеса баланса.

Всезнающий интернет дает такое определение: «Колесо жизненного баланса (или колесо жизни) – это аналитический инструмент, который позволяет оценить состояние сфер своей жизни и поставить цели для совершенствования каждой из них». Вроде все понятно. Но, с другой стороны – темный лес. Разберемся?

Методика составления колеса баланса представляет собой практическое упражнение, в процессе которого нужно нарисовать круг, разделить его на сферы (сектора) жизни. Затем заполнить его, присвоив каждой сфере оценку, которая определяет степень удовлетворенности состоянием той самой сферой. Вроде немного понятней, но опять не до конца? Не волнуйтесь. Сейчас потихонечку во всем разберемся.

Придумал колесо жизненного баланса автор книг по саморазвитию Пол Дж. Майер. Как правило, колесо состоит из 8 сфер жизни. Но их может быть и больше, и меньше. Сколько их будет – решаете вы сами.

В классическом варианте присутствуют следующие сектора:

- Здоровье
- Деньги
- Работа
- Семья
- Социум
- Личностный рост
- Отдых
- Духовное развитие

Чтобы было понятнее, разберем каждую из этих сфер.

**Здоровье** (энергия, внешний вид). Без хорошего здоровья трудно, а часто и вообще невозможно добиваться успехов в любой области жизни. Поэтому без этой сферы нам точно не обойтись. И, если вы сомневаетесь, какой сектор выделить как важный, выбирайте здоровье. Для этой сферы важны занятия спортом, питание, баланс между работой и отдыхом, сон, прогулки на свежем воздухе и т.д.

**Деньги.** В эту сферу входит все, что связано с вашими финансами.

**Работа.** В эту сферу входит вид деятельности, благодаря которому мы зарабатываем деньги. Все, что приносит доход и материальное благополучие. Сюда также входит самореализация, карьера, бизнес.

**Семья** (отношения). В эту сферу включают отношения с любимым человеком, детьми, родителями. Во многом именно эта сфера дает мотивацию для движения вперед.

**Социум.** В эту сферу следует отнести отношения с друзьями, коллегами или просто окружающими людьми. Теми, что сильно влияют на вас. Какие-то из них влияют положительно, какие-то наоборот – отрицательно. Но при этом нельзя оценивать их влияние строго и однозначно.

**Личностный рост.** К этой сфере относится все, что делает нас лучше. Это могут быть разные виды развития навыков и умений, изучение чего-то нового, чтение или написание книг, просмотр фильмов, прокачивание полезных навыков, обучение, благотворительность и т.д.

**Духовное развитие.** Что входит в эту сферу – каждый человек определяет для себя сам. И это не обязательно религия. Скорее, это попытки понимания окружающего нас Мира и смысла существования.

**Отдых.** Это то, что позволяет «перезагружаться», наполняет человека энергией, приносит новые идеи. К этой сфере относятся: путешествия, хобби, творчество, увлечения, развлечения. В общем, все то, что заряжает нас силой, дает энергию, приносит радость, создание чего-то нового, способность взглянуть на привычные вещи и процессы под другим углом зрения.

Мы коротко рассмотрели традиционный круг, который, напомню, состоит из 8 секторов. На самом деле круг может делиться и на 5, 6, 10, 12 или 16 секторов. Повторюсь: сколько секторов в вашем колесе жизненного баланса, определяете только вы. Все зависит от того, что важно именно вам.

Все люди разные и поэтому количество и качество жизненных сфер никак не может быть одинаковым.

Например, для одинокой девушки важной сферой будет семья. Согласитесь, вряд ли она не хочет ее создать. А для замужней женщины, у которой пара чудесных ребятишек и в семье все хорошо, эта сфера жизни вряд ли будет в приоритете.

Надеюсь, стало немного понятней. Но пока не забивайте себе голову и не пытайтесь определить свои жизненные сферы. Мы обязательно это сделаем, чуть позже. А пока посмотрим, какие же еще могут быть жизненные сферы. Их можно выделить в самостоятельные сектора, если они для вас важны. А можно дополнить в виде подпунктов в выделенных сферах.

Это могут быть:

- Здоровье
- Спорт
- Красота, имидж
- Яркость жизни
- Волонтерская деятельность и помощь людям
- Друзья
- Отношения
- Семья
- Окружение
- Дом
- Работа
- Капитализация и применение навыков
- Профессиональное развитие
- Финансы
- Культурное развитие
- Духовное развитие
- Хобби
- Творческая реализация
- Самосовершенствование
- Призвание
- Впечатления
- Любовь
- Материнство
- Личный бренд
- Материальные ценности.

И это далеко не полный список. Вы вполне можете дополнить его сами.

Теперь давайте разберем, а зачем все это нужно. Что это нам дает? Методика составления баланса позволяет понять, насколько гармонична наша жизнь в текущий момент времени. А также уровень удовлетворения тем, что с нами происходит, что стоит поменять и куда идти дальше. Таким образом, мы смотрим на себя как бы со стороны.

Чтобы картина была более полной, далее необходимо оценить наше состояние на текущий момент. Для этого нужно представить свое идеальное состояние в каждой сфере, оно и будет равно 10 баллам. А теперь оценим свое состояние в данный момент по отношению к идеальному и ставим оценку от 0 до 10.

Пример, как выглядит колесо баланса, представлен на рисунке 1.

Ну, нарисовали, поставили оценки, и что дальше? А дальше мы будем проводить анализ полученных результатов.

Для начала посмотрим, нет ли перекосов. Насколько ровное у нас получилось колесо. Те сектора, в которых стоят высокие оценки – это источники сил, энергии, мотивации. А вот над секторами с низким баллом стоит поработать, они требуют внимания.

Как правило, в колесе баланса пара—тройка сильных сторон и столько же тех, которые требуют серьезной работы.

Редко колесо баланса получается ровным. В таком колесе оценки в секторах не превышают 3–4 баллов. Так получается, когда вы пытаетесь достичь много всего и находитесь в начале своего пути.

Другой вариант, если пустили жизнь на самотек. В таком случае добиться чего-нибудь будет сложно. Проанализировав такие сектора, подумайте, можно ли изменить ситуацию и как?

Крайне редко получается большое и ровное колесо. Такое бывает в двух случаях: если вы самодостаточный, самоорганизованный человек, умеете правильно ставить цели и достигать их, правильно распределяете время.

*Рисунок 1. Колесо баланса жизни*



Или вы ставите слишком слабые, маленькие цели. Тогда, возможно, стоит подумать, а не пришло ли время обратить внимание на крупные проекты.

Как же привести жизненные сферы к равновесию? Все в жизни взаимосвязано. Поэтому нужно подумать, как связаны между собой сферы колеса баланса жизни. Возможно, изменения в какой-то одной сфере спровоцирует изменения в другой. Например, изменение зоны красоты, может изменить сферу отношений. Или изменения в сфере самосовершенствования, может изменить сферу финансов.

## Карта желаний

С колесом жизненного баланса более-менее разобрались. Теперь поговорим о карте желаний.

Карта желаний (доска визуализации, vision board, коллаж желаний или визуализация) – это коллаж из фотографий и картинок, на которых изображено то, о чём мы мечтаем и хотим получить. Делая карту, мы размышляем о своей жизни и целях, которых хотим достичь, пытаемся определить главное для нас на сегодняшний день. Тем самым мы приводим в порядок свои мысли о будущем, настраиваясь на лучшее.

Карта желаний – это инструмент по исполнению своих целей, намерений или мечтаний, позаимствованный из древней китайской практики Фэн-шуй. Здесь нет никакой магии, а исключительно психологический эффект. Частая визуализация картинки откладывается в подсознании, и человек начинает неосознанно двигаться к цели. Хотя, кто знает. Разве не волшебство, что желания начинают исполняться? Главное – правильно мечтать.

Помню, в детстве мы дразнились, повторяя: «Мечтать не вредно». Став взрослой, я переделала эту поговорку в «Мечтать не вредно, вредно не мечтать».

И, честно говоря, мечтать не только не вредно, но и очень полезно. Мечтая, мы запускаем свой запрос во Вселенную, и она начинает нам помогать. Но, чтобы она помогала, нужно четко понимать, чего хотим, и не сидеть, сложа руки. Нужно делать определенные шаги к своей цели и не проходить мимо возможностей, которые подбрасывает нам Вселенная и которые способны привести к исполнению желания.

Рядом с вами обязательно найдутся люди, готовые помочь – поддержать, подсказать, научить, стать партнером, учителем. Вселенная обязательно будет направлять их к вам. А ежедневная визуализация желаний даст силы для их исполнения.

Согласно Фэн-шуй, карта желаний делится на 9 секторов, каждый из которых символизирует одну из сфер реальности – материальный достаток, любовь, карьеру, здоровье и другие. Более подробно о карте желаний мы поговорим позже. Схематично она выглядит так, как показано на рисунке 2.

В каждую зону помещают картинки, соответствующие данному сектору и вызывающие положительные эмоции. Например, вы мечтаете поехать в Италию. Помещаете в сферу «Путешествия» картинки с видами Италии. Или вы хотите завести котенка, тогда в зону «Семья» помещаете фото котенка той породы и окраса, о котором мечтаете и планируете завести.

Теперь вы имеете представление о колесе жизненного баланса и карте желаний. Согласитесь, они помогают реализовать наши желания. Так, если у них одна цель, и они дополняют друг друга в ее достижении, то почему бы не объединить их? И тут ждет настоящее волшебство. Магия начинается.



Рисунок 2. Карта желаний

## Этап первый. Рисуем и заполняем колесо баланса

Мы познакомились с теорией и теперь перейдем к самому приятному и интересному – практике. Для этого вернемся к колесу жизненного баланса.

Здесь понадобится достаточно много времени для его проработки. Запаситесь терпением. Ведь, чем тщательнее мы это сделаем, тем больше шансов сказать через год: «Волшебство свершилось!». Как я уже говорила, задача предстоит трудоемкая. Возможно, на ее выполнение вам понадобится не один день.

Для практики нам с вами понадобится блокнот или тетрадь, или книга для записей. В общем, то, что вам больше нравится, где вы будете записывать и хранить все то, что мы с вами по ходу создания баланс-карты будем делать. То, куда можно будет заглядывать в течение года.

При составлении жизненного колеса баланса не стоит использовать готовые шаблоны, придуманные уже кем-то другим. Согласитесь, шаблонов счастья не бывает. Составляйте свое персональное колесо баланса.

Что для этого необходимо сделать?

1. Выпишите все сферы жизни, которые для вас важны и интересны.
2. Затем выделите из них наиболее важные для вас прямо сейчас, на данный момент.
3. Посмотрите внимательно на сферы, которые вы для себя выделили. Возможно, некоторые из них можно укрупнить, объединить. Например, я для себя объединила сферы «Здоровье» и «Красота». Ещё я объединила развлечения, отдых, хобби, путешествия в сферу «Яркость жизни».

4. Теперь подумайте, какую сферу вы не планируете развивать в этом году. Например, вы одинокая женщина, недавно закончили предыдущие отношения (развелись с супругом, расстались с молодым человеком). Понятно, что вы не станете кидаться в новые отношения, как в омут с головой. Возможно, вы сначала решите заняться собой или восстановить свое душевное состояние. Поэтому очевидно, что вы не будете развивать сферу отношений в данный конкретный год.

Но это не значит, что она для вас не важна, и вы будете отказывать мужчинам в знакомстве. Просто вы не планируете уделять в предстоящем году этой сфере особое внимание, а сосредоточитесь на каких-то других, более важных, сферах жизни. А эту можете либо внести в какую-то более крупную сферу или вообще не выделять ее.

5. Назовите их коротко и так, как вам нравится. При названии выбранной сферы подбирайте близкое вам слово. Например, слово «работа» можно заменить другим подходящим вам словом – «фриланс», «дело мечты», «мое дело», «мой бизнес», «личный бизнес», «моя карьера» и т.д. Или, например, слово «развлечение» можно заменить – «хобби», «впечатления», «отдых», «путешествие» и т.д.

Уже само название, выбранное именно вами, будет радовать вас, греть душу, потому что оно будет больше подходить именно вам. И будет ассоциироваться с чем-то личным и рождать в воображении то, к чему вы стремитесь.

Чтобы лучше понять, из каких сфер должен состоять ваш круг баланса, поразмышляйте о том, что для вас означает понятие «Счастливая жизнь». Без каких обязательных составляющих ваша счастливая жизнь невозможна. Какие сферы должны, по вашему мнению, присутствовать в идеальной жизни, чтобы чувствовать себя полностью удовлетворенным.

Поразмыслив над этими вопросами и честно ответив себе на них, вы поймете, на сколько секторов нужно разделить колесо жизни и как именно их назвать. Старайтесь не создавать много секторов, лучше остановитесь на 6–8, иначе у вас может не хватить энергии и жизненных сил на выполнение своих мечт. Не исключено, что у вас может получиться даже меньше.

Вот вы нарисовали круг, разделили на нужное нам количество секторов (сфер). Как же заполнять колесо жизненного баланса? Впишите в каждый сектор то, что играет важную для вас роль в данный момент, название сферы. Не вчера, не завтра, а именно сегодня.

Например, в сферу «Духовность» или «Духовное развитие» может входить: вера, религия, творчество, искусство, писательские техники и навыки. В сферу «Самосовершенствование» – обучение, личностный рост, работа над собой, а также красота. Красоту, кстати, можно вместо сферы «Самосовершенствование» поместить в сферу «Здоровье». Тут, как говорится, хозяин – барин.

В сферу «Окружение» вполне могут войти: родные, близкие, друзья, коллеги, соседи, оппоненты. В сферу «Призвание» – работа, карьера, бизнес, профессия, занятость, социальный статус. В сфере «Материальных ценностей» не обязательно могут быть деньги, это могут быть какие-то важные для вас материальные предметы.

## **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.