

Галина Савченко

От
хочу
к
имею

A dashed line with arrows forming a path from 'От' to 'хочу' and then from 'хочу' to 'имею'.

Магия осознанных желаний

Галина Николаевна Савченко

От «хочу» к «имею». Магия осознанных желаний

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19424411
ISBN 9785448301414*

Аннотация

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

Содержание

Введение	5
Глава 1. Осознанные желания	6
1.1 Осознание	6
Из личной практики	8
Из практики клиентов	9
Из личной практики	12
Из практики клиентов	13
Притча о мечте	14
1.2 Зачем нужны желания	15
Потребности	17
Техника «Выявление потребности»	23
Ценности человека	24
Упражнение «Важное событие дня»	25
Упражнение «Мои ценности»	26
Проблемы	27
Притча о желании	28
1.3 Как определить, чего хотеть	29
«Я ничего не хочу»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

От «хочу» к «имею»

Магия осознанных желаний

**Галина Николаевна
Савченко**

Дизайнер обложки Евгений Боровков

© Галина Николаевна Савченко, 2024

© Евгений Боровков, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-4483-0141-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мои истинные желания исполняются всегда.

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

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

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

Глава 1. Осознанные желания

1.1 Осознание

*Для того, чтобы стать свободным –
достаточно осознать себя.
Клиффорд Саймак*

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

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

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

Что я сейчас чувствую?

Что я делаю?

Зачем я это делаю?

Это действительно нужно продолжать делать?

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

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

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

Из личной практики

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

Из практики клиентов

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

Как же осознать именно свои желания?

В первую очередь признать, что вы нормальный человек. И как у любого нормального человека у вас есть свои желания. Не относительно ваших детей, близких или родственников, а личные желания, удовлетворяющие именно ваши потребности.

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

Что я хочу?

Что я люблю?

Что меня беспокоит, раздражает?

Что я хочу вместо этого?

Что мне нужно для счастья?

Какие занятия мне нравятся?

Осознанность – это первое, что вы должны освоить на пу-

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

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

Поразмышлять и осознать многое на тему своего счастья

вам помогут такие вопросы:

Что такое счастье лично для вас?

Что именно вам нужно для счастья?

Что вы можете сделать уже сегодня?

Где вы находитесь сейчас?

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

Из личной практики

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

Из практики клиентов

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

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

Притча о мечте

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

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

Спрашивает мужичок с изумлением:

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

И ответил ему Бог:

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

1.2 Зачем нужны желания

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

Без желаний вы не живете, а просто безвольно плывете по течению – не берете на себя ответственность за свою жизнь, а перекладываете на внешние силы. Ведь если пустить все на самотек, то, получается, и ответственность перекладывается на кого-то: на силы Вселенной, на жизнь, на Бога – неважно на кого. И если вдруг что-то не получится, то и претензии не к себе, а к тому другому. Из серии «пусть жизнь сама решит, как будет лучше для меня». А жизнь не решает за человека – она лишь отражает его стремления, его истинные желания. И даже если вы говорите, что отказались от желаний, это не значит, что их нет. Они есть – очень глубоко в подсознании, и жизнь их считывает и выполняет

и вообще отражает любые колебания вашей души. И это научно доказано. Просто легче сказать, что это оно само, чем взять ответственность на себя и заявить — да, я готов отвечать за последствия. Поэтому следует управлять своими желаниями, а не пускать все на самотек.

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

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

Потребности

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

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

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

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

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

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

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

Пирамида А. Маслоу – теория мотивации, согласно которой все потребности индивида можно поместить в условную пирамиду следующим образом: в основании располагаются

наиболее важные человеческие потребности, без удовлетворения которых невозможно биологическое существование человека, на более высоких уровнях располагаются потребности, характеризующие человека как социальное существо и как личность. Итак, классификация потребностей по А. Маслоу такова:

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

6. Эстетические потребности – гармония, порядок, красота.

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

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

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

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

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

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

Физиологические потребности – тело накормлено, здоро-

во, есть сексуальное влечение (а не животные потребности в размножении).

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

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

Потребность в уважении – тут вообще происходит подмена понятий. Добиться должности, чтобы меня любили – это неправильно и не истинно. Реализовать себя в обществе, реализовать свои возможности, свой потенциал – вот смысл этой потребности. Важно достижение успеха в том деле, которое нам по душе.

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

Эстетическая потребность – это внутреннее понятие красоты, порядка и гармонии. Даже если у человека на столе полный хаос, но он все находит на нем и ему все нравится, то его потребность удовлетворена. Мы должны создавать свой

уют на своей территории, а не подстраиваться под общепринятые нормы или создавать уют, который нравится другим.

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

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

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

Так зачем нам знать свои истинные потребности и как это связано с желаниями? Все просто. К любому желанию нужно подходить осознанно и всегда выявлять истинную потреб-

ность, которая будет удовлетворена за счет исполнения этого желания. Проще говоря, когда у вас появляется желание, вы сможете определить, нужно оно вам или нет!

Техника «Выявление потребности»

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь.

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

Что мне это даст?

Зачем мне это нужно?

А это зачем мне нужно?

Почему это для меня важно?

А это почему важно?

Что хорошего произойдет со мной?

Что будет, когда цель будет достигнута?

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

Какая моя потребность будет удовлетворена?

Чего на самом деле я хочу?

Можно ли это удовлетворить другим способом?

Напишите новое желание, если увидели в этом необходимость.

Ценности человека

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

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

Упражнение «Важное событие дня»

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

Упражнение «Мои ценности»

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

Пример:

Я работаю психологом и коучем.

Почему для меня это важно?

Потому что таким образом я помогаю людям.

А это почему важно?

Потому что я хочу сделать мир лучше посредством своей работы.

Почему это важно?

Потому что мне важно приносить людям и миру пользу.

И что тогда? Почему это важно?

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

И почему это важно?

Так я живу. Это и есть жизнь.

Моя ценность – значимость для других.

Проблемы

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

Пример:

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

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

Времени не хватает / Пройти тренинг по тайм-менеджменту.

И так далее.

Притча о желании

Пришел к мудрецу человек и спрашивает: «Что сделать, чтобы мое желание сбылось?» А мудрец отвечает: «Просто хотеть!» «И все?» – удивился человек. «Да», – подтвердил мудрец.

Человек ушел и вернулся через некоторое время со словами, что желание не сбылось. На что мудрец сказал, что тот недостаточно хотел, и опять отправил его домой. Так продолжалось несколько раз. В очередной раз мудрец подвел человека к водоему и опустил его голову в воду. Естественно, человек стал задыхаться, барахтаться. В самый последний момент старец отпустил руку, и человек смог высунуть голову. Мудрец спросил: «Чего ты хотел больше всего сейчас?» «Дышать!» – ответил перепуганный человек. А старец произнес: «Так вот настолько сильно нужно хотеть, чтобы твое желание сбылось, как только что ты хотел дышать!»

1.3 Как определить, чего хотеть

«Я ничего не хочу»

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

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

те его желания, и ваша жизнь качественно изменится в лучшую сторону.

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.